1

《四念处 - 辨析道》与疾病疗愈

禅修包含多种不同的方法，每种都因人而异，适合不同学习者的过程，帮助其理解并轻松实践。这些方法深深植根于巴利三藏（Tipiṭaka）的教义之中。本书旨在将这些古老的禅修技巧与结构化的实践方式相结合，并强调它们与身体之间的联系。此外，书中还融入了医学科学的原则，说明如何有效地运用禅修来治疗各种疾病。

《四念处 - 辨析道》的修行

《四念处 - 辨析道》（Satipaṭṭhāna-Paṭisambhidāmagga）是一种深奥的修行方法，值得我们认真研究与理解。它是佛陀所教导的通往解脱痛苦的道路。然而在当今世界，真正了解正确修行方法的人却寥寥无几。

这一修行方法特别强调“正念”（sati），从一开始便以此为基础去觉察心的状态以及“相”(nimitta，即内心的形象或征兆）。这是一种培养觉知的善巧方法，引导修行者观察心的状态与相之间的关系。此外，它还包括训练识别“心的位置”，这是将相稳定地安住于心中的基础。

四念处的意义

“四念处”（Satipaṭṭhāna）一词由三个部分组成：

- Sati（正念)：对心理对象的自然觉知，包括快乐、痛苦等感受，这些感受是鲜活、生动的经验，我们可以识别和感受到。
- Paṭṭha（来自 Pathama)：意为“最初”或“开始”。
- Ṭhāna（基础或根基)：意为“位置”或“建立”。

因此，“四念处”可以理解为“正念的初步建立”，指的是对心理现象的基础觉知，在观照过程中，首先生起的是“喜”（pīti）状态。

安那般那念：四念处的核心修行

一个人若能勤奋修习并培养安那般那念（Ānāpānasati，即出入息念），就能圆满成就四念处。此修行的基本要素——吸气与呼气——是不可或缺的。在修行者中，这种方法被广泛称为安那般那念，它由以下几个部分构成：

- Ā（Assāsa）：吸气
- Pā（Passāsa）：呼气
- Na（源自 Manas）：心
- Sati：对“喜”（pīti）的觉知

因此，安那般那念可以解释为“通过吸气与呼气对喜悦觉知的专注”。

这种修行被认为是四念处中不可或缺的重要组成部分，就像身体与生命之间的关系一样密不可分，正如佛陀所强调的那样。

佛陀曾说：

"Ānāpānasati, Bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrentī."
“诸比丘，当安那般那念被修习、广修时，能圆满成就四念处。”

第一个需要关注的层面，是从凡夫所感知的“当下”——通常通过感官经验到的黑暗境界——超越出来，进入智慧之境，即光明之境。这个智慧的维度不是我们在平常状态下所能感知、见证或体验的；它是一种“光体”或“身中之身”的景象，这在佛教经典中有所提及，特别是在《四念处经》开篇的部分。

因此，必须认识到并直接体验这个内在身体的真实存在。根据佛陀的教导，接触这个内在身体的第一步包括三个关键要素：言语（口）、象征性的放羽动作（身）和心的专注（意）。这一初始阶段被称为「乌伽歌萨拉」（Uggaha-kosalla，泰语发音，音译为อุคหโกศล）。

这个过程始于“言语”，代表外在的身体活动（kāya-saṅkhāra），并与内在的心行（mano-saṅkhāra）相结合，统一为一种单一的觉知体验。这种统一使修行者能够感知并承认内在身体的存在——这是深化禅修洞察力的关键一步。

心的安住处

乌伽歌萨拉（Uggaha-kosalla）在感知中的作用

乌伽歌萨拉这一阶段如同微妙的光亮，为修行者提供引导和鼓舞。它使修行者能够感知究竟真理，并认识到“光体”维度或“身中之身”的存在。

我们所存在的这个人类维度是具有质量的维度，通过五种感官门（pañcadvāra），依赖色法（rūpa）而被体验。然而，“内在身体”属于名法（nāma）的范畴——它可以被认知，但无法通过感官直接感知。

因此，要进入这一维度，必须使用特定且唯一的方法，别无他途。

一旦通过最初的方法感知到具有风界（ākāsa-dhātu）性质的内在身体的存在，内外两个身体便可融合为统一的状态。这种融合是由言语促成的，在释放羽毛的过程中表达出来，代表地界（paṭhavī-dhātu）。

将身、语、意三者整合为一个统一、连贯的体验过程，会带来超越凡俗状态的境界。这表现为各种生理与情绪上的感受，如起鸡皮疙瘩、战栗、深沉的喜悦、流泪、困倦等反应——这些统称为「喜」（pīti，即灵性振奋）。

识别并记住这些体验至关重要，因为它们是超越普通人当下的感知维度、超越常规时间、知识和一切世间现象的最重要工具。

达到这一修行阶段，意味着具备了辨别黑白的能力——这是一种比喻，表示从有时间性的维度中分离出来，进入超越时间的维度。这一状态被称为「阿迦利迦」（Akālika，即超越时间），标志着唯有修习大念处（Mahā-Satipaṭṭhāna）的人才能走上的独特道路。这是一条超越语言的道路，未修习此法之人无法感知或理解。

通过正确的方法修行，修行者便能超越色法（质量）的普通维度，进入名法（光体）的维度。这种转变被称为「意门通路」（Manodvāravīthi），即心的路径，通往化生（Opapātika）境界——这是一个由天神（deva）、梵天以及更高层次存在所居住的领域。

此外，这条道路还开启了出世间的智慧（lokuttara-paññā），使修行者能够辨识并选择最适合自己根器（carita）的修行方法，以实现解脱。

以上所述，正是我想要传达给佛教修行者的，让他们能在生活中实践并验证佛陀在《大念处经》与《道智论》中所教导的真实之语。

寻找心的安住处

找到心的安住处，意味着在修行的基础之上培养正念，确保在禅修中心自然安住于其本位。正如隆波达摩巴拉尊者（Luang Por Dhammabala）所教导：

“深吸一口气。呼吸到达最深处的地方，就是心所在之处。”

这一原则对应于心理造作（mano-saṅkhāra）或“身中之身”（kāya in kāya）的基础，正如《四念处经》中所述。

我们吸入的气息， 泰语称为 lom ha jai (用气息寻找心），在禅修中扮演着基础角色。这一点在巴利文关于安那般那念（Ānāpānasati，出入息念）的段落中有所体现：

- Ā（Assāsa） → 吸气
- Pā（Passāsa） → 呼气
- Nas（Manas） → 心
- Sati → 对心理状态的自然觉知
- Patha → 初始步骤或基础
- Ṭhāna → 安住处或基础点

1. 通过呼吸觉察情绪：首先，认清心的锚定点。
2. 用言语倾听心的声音：向外发出声音，与内心的声音和谐一致（言语代表地界）。这类似于默读或在心中唱歌，将语行（vaci-saṅkhāra）与意行（mano-saṅkhār)合为一体。
3. 此阶段包括将外在身体（kāya-saṅkhāra）、言语（vācī-saṅkhāra）与内在身体（心 = mano-saṅkhāra）整合为一种统一的觉知。为了达成这一点，修行者需进行放羽仪式：站立时双臂平举至肩高，释放羽毛，同时发出与呼吸协调的声音。此修行遵循安那般那念的原则，要求对短息与长息保持觉知。呼吸的长短不能用钟表衡量，而应通过对呼气时产生的声音及其在心中的共鸣来感知。

这一阶段尤为重要，因为它将发声音节与“化生语言”（Opapātika 或 Deva 的语言）的自然频率相对应。每个众生都拥有类似化生众生的内在形态，使得人与天神可以通过这种微妙的语言沟通，常被称为“心的语言”。佛教诵经中常见的十八个“南无”（Na Mo）音节即是守护天神（Ārakkha Devas）的名字或密码，这些天神承诺保护那些正直修行者

免受世间苦难。念诵“南无答沙”（Na Mo Tassa）可使修行者与“天随念”（Devatānussati）相应，并与构成身心的十八界（Asīti Dhātu）产生共鸣，这与佛陀的十八位主要弟子（在中国传统中称为“十八罗汉”）相对应。

当羽毛被释放，身、语、意完全和谐统一时，修行者可能会经历一些异常的感受，如起鸡皮疙瘩、打哈欠或内心深处的共鸣。这些现象表明修行者已成功产生了与天界声波频率相一致的振动，标志着身、语、意的圆满状态。

四念处修行的真正目的，是引导修行者深入理解并亲证佛陀的教导。通过正确的方法与正念修行，修行者可以体验真实的禅修成果，超越普通感知，最终从苦中解脱。

疗愈禅修的实践方法

经过医学研究验证，疗愈禅修将佛教传承的修行方法融入实际应用，旨在有效支持身心疗愈，从而带来深远的益处。

作为疗愈手段的禅修深深植根于安那般那念（Ānāpānasati）——即对呼吸的正念。在所有培养定力的方法中，佛陀特别推崇这一修行，鼓励比丘们即使在证得阿罗汉果后也要勤加修习。佛陀在许多教法中都强调了其深远利益。佛陀曾如此开示：

“诸比丘，我忆起过去身为菩萨、尚未觉悟之时，常常安住于这种法住 (vihāra-dhamma）。当我安住于这种状态时，身体轻安，视力清晰，心从一切烦恼中解脱，无所执着。因此，诸比丘，若有人希望确保身体安稳、眼根不扰、心通过无执而得解脱，就应当深入思惟并勤修安那般那念。”

佛陀进一步解释说，在一切禅定境界中，安那般那念是圣者真正的住所（Ariya-vihāra），是梵天的神圣居所（Brahma-vihāra），也是如来本人所安住的状态 (Tathāgata-vihāra)。这是一种引导修行者与圆满觉悟者获得内在安宁与解脱的修行方法。

对于仍在修行路上、尚未证得阿罗汉果的圣弟子而言，安那般那念是断除心垢（āsava）的直接途径，引领他们走向最终的苦灭。而对于那些已完成最高觉悟、放下重担、彻底超越存在束缚的圆满者来说，此修行依然是他们自然的安住之所，为他们带来深沉的宁静与当下不退转的正念。

因此，无论一个人正走在解脱之路上，抑或已**证得涅槃**，安那般那念都是通往健康、智慧与深刻内心平静的关键。

安那般那念的十六阶观法

安那般那念是佛教中核心的禅修路径之一，佛陀曾对尊者罗睺罗（Rāhula）传授了关于出入息念的十六阶段观法。他教导道：

> “罗睺罗，修习安那般那念吧，当它被修习、广修时，能带来巨大的果实与利益。”

尊者罗睺罗问道：“如何修习安那般那念？应以何种方式修习，才能获得如此巨大的成果与利益？”

佛陀回答道：“一位在此法与律中的比丘，无论住在森林中、树下，或空屋中，都应盘腿而坐，身姿端正，将正念建立在面前。他入息时有觉知，出息时也有觉知。”

这则简单却深刻的教导揭示了出入息念的本质——不仅有助于培养宁静与专注，更是通往深层洞察、导向解脱的道路。

1. 觉知呼吸的长短：

- 当吸气深长时，他清楚地觉知：「我在吸长气。」
- 当呼气深长时，他清楚地觉知：「我在呼长气。」

2.觉知呼吸的短促：

- 当吸气短促时，他清楚地觉知：「我在吸短气。」
- 当呼气短促时，他清楚地觉知：「我在呼短气。」

3.觉察整个呼吸过程：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时觉察整个呼吸过程。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时觉察整个呼吸过程。」

4.平息身行：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时平息身行。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时平息身行。」

5.体验喜（pīti）：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时体验喜（pīti）。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时体验喜（pīti）。」

6.感受快乐：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时感受到快乐。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时感受到快乐。」

7.观察心行：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时观察心行。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时观察心行。」

8.平息心行：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时平息心行。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时平息心行。」

9.观察心：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时观察心。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时观察心。」

10.使心喜悦：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时使心喜悦。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时使心喜悦。」

11.令心专注：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时令心专注。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时令心专注。」

12.释放心：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时释放心。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时释放心。」

13.观无常：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时观无常。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时观无常。」

14.观离欲：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时观离欲。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时观离欲。」

15.观灭尽：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时观灭尽。」

- 他清楚地觉知：「我在呼气时观灭尽。」

16. 观舍离：

- 他清楚地觉知：「我在吸气时观舍离。」
- 他清楚地觉知：「我在呼气时观舍离。」

当**安那般那念**（Ānāpānasati）被勤奋修习并广为培养时，能带来显著成果与巨大益处。正如佛陀教导罗睺罗，当以此方式修习安那般那念时，**入息**（assāsa）与**出息**(passās)一旦变得清晰明了，便会逐渐止息；而尚未清晰的部分则会持续。

因此，从佛陀关于安那般那念的教导中可以看出，此修行的关键之一在于：通过呼吸、**喜**（pīti），以及由正念对情绪的觉察所获得的益处，这些皆可应用于疗愈过程。此修行遵循特定的治疗与疗愈原则，例如测量呼吸长度的方法，其中释放羽毛的技巧便是典型范例。

2
测量呼吸长度的方法（放羽法）

放羽法是一种禅修练习，旨在将心专注于呼吸的觉知上，特别是识别吸气与呼气的长短。根据安那般那念十六阶观法中的教导，修行者必须清楚地觉知呼吸的长度：

“当深长吸气时，清楚地知道：'我在深长吸气。'

当深长呼气时，清楚地知道：'我在深长呼气。'

当短促吸气时，清楚地知道：'我在短促吸气。'

当短促呼气时，清楚地知道：'我在短促呼气。'

放羽法实修指南

一、准备阶段

1. 选取材料：使用自然脱落的鸽子胸前绒羽
2. 站立姿势：保持身体端正直立
3. 持羽方法：用指尖轻握羽毛根部，右臂完全伸直

二、呼吸控制

1. 吸气要领：
    - 缓慢吸气
    - 气息下沉至脐下一掌宽的"地界"(paṭhavī-dhātu)
2. 定气要领：
    - 轻收下腹稳定气息
    - 保持气息稳定停留

三、发音放羽

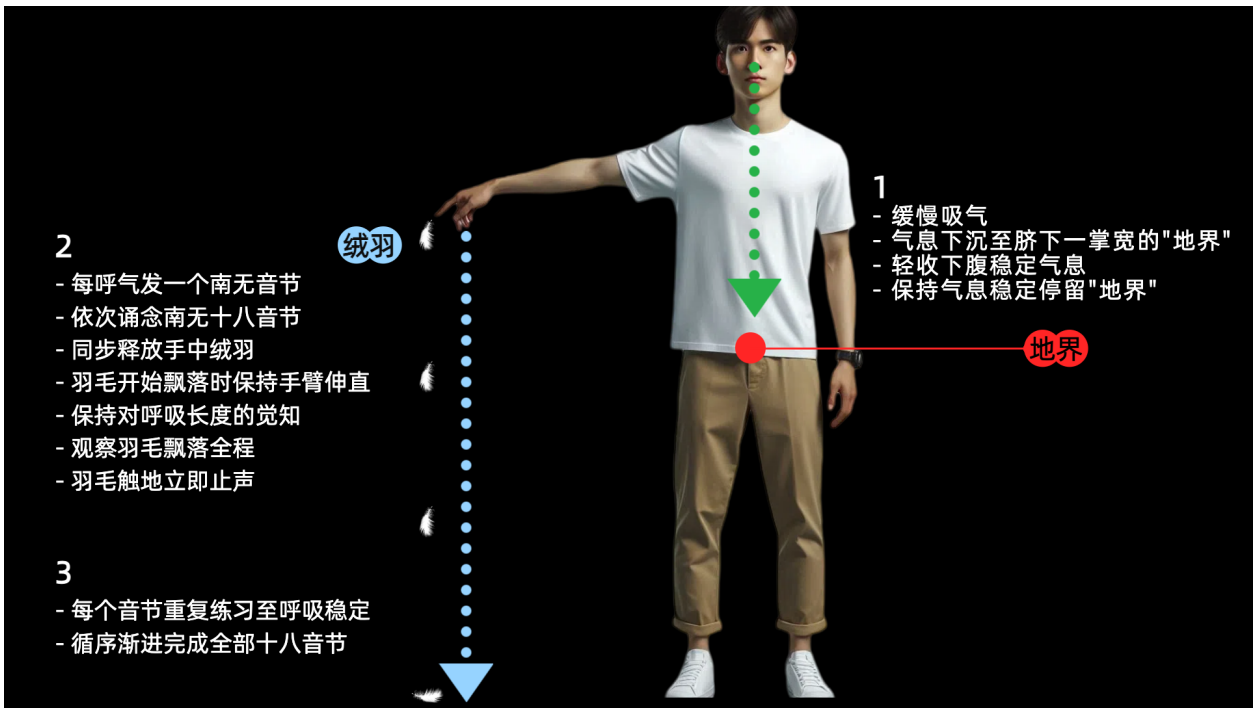
1. 发音序列：依次诵念南无十八音节：

   Na Mo Tas Sa Phā Kha Wa To A Ra Ha To Sam Ma Sam Phuṭ Tas Sa
2. 操作要点：
    - 每呼气发一个音节
    - 同步释放手中绒羽
    - 保持对呼吸长度的觉知
    - 观察羽毛飘落全程

四、注意事项

1. 动作配合：
    - 羽毛开始飘落时保持手臂伸直
    - 羽毛触地立即止声
2. 修习进度：
    - 每个音节重复练习至呼吸稳定
    - 循序渐进完成全部十八音节

请确保在无风的房间或封闭空间中进行此练习，因为风吹会使羽毛飘散过远，从而干扰练习效果。



呼吸长度测量步骤图解

放羽技巧中一个重要的方面是在羽毛飘落的过程中，持续保持对情绪和身体感受的正念。在此过程中，修行者必须培养对羽毛落地所需时间的觉知，这一时间间隔可被视为“身行

”（kāya-saṅkhāra，身体造作）、“语行”（vācī-saṅkhāra，言语造作）以及“意行”（mano-saṅkhāra，心理造作）的体现。这三者共同展现了身、语、意的协调统一，也标志着“喜”（pīti，喜悦或灵性振奋）的存在。

此修行不仅是一种身心整合的练习，也被视为一种调控体内微妙生物电信号的方式，这些信号在文中被称为“喜”（pīti）。通过这种调控，可以影响RNA系统的运作，从而促进疗愈过程。对这一过程的觉知不仅有助于情绪调节，还可能带来身体层面的转化与康复。

3

通过三法印修习安那般那念

——建立呼吸

在以“三法印”（Tilakkhaṇa）为框架修习安那般那念（Ānāpānasati）的过程中，常被称为“定气”。“定气”一词源于素可泰至大城王朝时期的古佛典。其中提到的“空罗”（Kong Lom），意指“呼吸的建立”，是名为“住时刹那”（Ṭhiti-khaṇa）的心识状态的一个特征，意即维持或保持某种特定状态的瞬间。

这一过程由49个心识刹那（cittas）组成，被视为一种重要的禅修所缘，称为“极胜所缘”（Atimahantaramaṇa），在通往存在最高境界的修行中具有深远意义。

根据《阿毗达摩》（Abhidhamma）中的描述，呼吸可被细分为三个阶段：

- 生起刹那（Upāda-khaṇa）——即现象生起的瞬间
- 住时刹那（Ṭhiti-khaṇa）——即现象持续、安住的阶段
- 坏灭刹那（Bhanga-khaṇa）——即现象逐渐消散的时刻

在内观（Vipassana）或正念呼吸（安那般那念）的修习中，“气息流动”与“专注或积聚空气”等说法，通常指的是对呼吸的觉知与注意力的集中。这不仅是对呼吸本身的观察，更是一种建立正念的方式。

一、三法印背景下的安那般那念修行

在三法印（无常、苦、无我）的框架下进行安那般那念（呼吸正念）的修行，采用了一种独特的呼吸觉知方法，不同于常规方式。通常，呼吸被感知为两个阶段：吸气与呼气。然而，在这种特定的修行中，正念被应用于呼吸的三个阶段，即：

1. 吸气（Assāsa）——对应于“生起刹那”（Uppāda-khaṇa）
2. 持息（建立与保持呼吸）——对应于“住时刹那”（Ṭhiti-khaṇa）
3. 呼气（Passāsa）——对应于“坏灭刹那”（Bhanga-khaṇa）

在三法印的框架下修习安那般那念，尤其是通过建立和维持呼吸的技巧，不仅对禅修发展具有深远意义，也对治疗目的有重要作用。呼吸是人类生命的基础，因为它提供了氧气——维持身体功能的重要生理因素。

氧气可以被视为一种天然的灵药，因其在维持健康方面发挥着关键作用。研究表明，许多疾病的发生源于体内氧气供应不足，这可能导致多种健康问题的发生与发展。尽管氧气具有广泛的益处，但必须具备足够的量才能在治疗中发挥作用。

建立呼吸的方法是一种自然增加氧气摄入的方式。与从氧气罐中人工补充氧气不同，这种方法完全依赖自然的呼吸过程，从而避免了不良副作用的风险。通过有意识地调节呼吸，此修行增强了身体高效吸收氧气的能力，提供了一种整体性且非侵入性的促进整体健康的途径。

因此，建立呼吸的修行是对放羽法的延续。释放羽毛的动作用于确定适当的呼吸节奏，该节奏随后应用于建立呼吸的技巧中。建立呼吸的具体修行方法如下：

建立呼吸的修行步骤：

在禅修或练习过程中，应以与释放羽毛相同的时间长度来吸气（assāsa）。此时应清楚地觉知：“我们在吸气时觉察整个呼吸。”这一过程称为“吸气”，气息到达心灵所在之处——即“地界”（paṭhavī-dhātu），通常位于肚脐下方约一掌宽处的下腹部。这一阶段对应于“生起刹那”（Uppāda-khaṇa），即生起的时刻，其中包括对吸气长度与深度的清晰觉知。

1. 当深吸一口气至位于下腹部的“地界”（paṭhavī-dhātu）时，应收紧并绷紧下腹部区域，利用横膈膜将气息稳定在体内。这被称为“建立呼吸”或“持息”，对应于“住时刹那”（Ṭhiti-khaṇa），即稳定的时刻。在此阶段，修行者应清楚地觉知：“我们在吸气时保持身体的造作。”屏息的时长应与释放羽毛的时长相一致，以确保呼吸节奏的平衡与稳定。

2. 随后缓慢呼气，同时保持觉知：“我们在呼气时觉察整个呼吸。”“我们在呼气时保持身体的造作。”这对应于“坏灭刹那”（Bhanga-khaṇa），即消散的时刻。这是对呼吸节奏的正念认知，而这种节奏是在释放羽毛阶段所建立的。缓慢呼气时应与释放羽毛的节奏相匹配，保持平衡且稳定的节奏。

二、初学者与患者的呼吸协调训练

根据实践经验，当初学者或患者初次开始修行时，身体可能尚未适应三阶段的呼吸循环。在这种情况下，身体可能难以调整，或者患者体力虚弱，无法长时间坚持练习。因此，建议修行者根据自身能力调整呼吸长度，使身体逐步适应并积累必要的氧气。

对于患者而言，修行应根据其身体状况进行调整，具体如下：

1. 深吸一口气，将气息引入位于下腹部或肚脐下方约一掌宽处的“地界”（paṭhavī-dhātu）。
2. 当气息到达下腹部最深处（paṭhavī-dhātu）时，收紧并绷紧该区域，利用横膈膜将气息稳定在体内。
3. 然后缓慢呼气。

在整个吸气、持息与呼气过程中，每个阶段的呼吸时间应保持一致。对于患者，可使用计数法，例如：

- 吸气时心中默数1到10；
- 屏息时口中缓慢出声数1到10；
- 呼气时心中再次默数1到10。

然而，修行者应观察患者能否顺利完成1到10的计数。若难度过高，则可相应减少，例如：10-10-10、8-8-8、6-6-6 或 5-5-5。

注意：呼吸协调法并非等同于闭气。闭气是指在喉部阻断气流，这是错误的做法。这种方式会阻碍氧气进入大脑，若长期练习可能导致头晕或昏厥。

如何判断持息是否正确

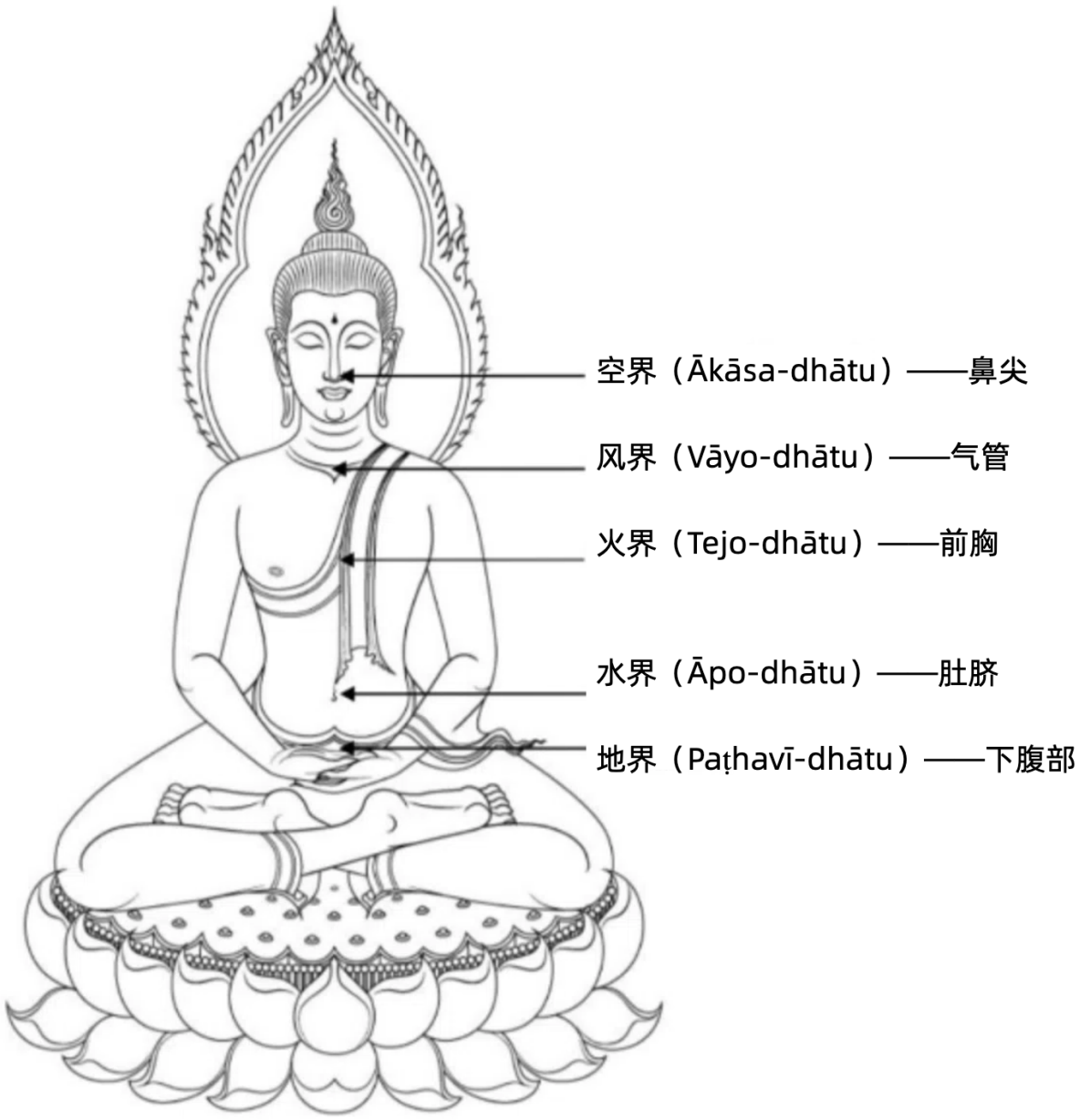
为了评估定气 (持息) 是否正确进行，请参考以下几点：

1. 在进行呼吸协调时，观察气息是否被引导至下腹部。若方法正确，气息应沉降至下腹部（paṭhavī-dhātu），而非停留在胸腔或上升至喉咙。

2. 确保气息不上升至喉咙或气管：如果气息上浮至此区域，身体会自动触发闭气反应，这是不正确的做法，可能导致缺氧、头晕甚至昏厥。

3. 通过出声数数测试：尝试从1数到10。若采用正确的方法，修行者在说话或数数时不应有空气从腹部排出。若在说话或数数过程中有空气从腹部漏出，则说明技巧不正确，未能有效稳定气息。

4. 若为错误的闭气方式，则无法在定气时说话或数数，因为此时喉咙的气道被阻断，气息无法自由流动。这种方式不仅无助于禅修，反而可能对身体造成伤害。



本图所展示的五大元素基点位置是依据身念处（Kāyānupassanā）与辨析道（Paṭisambhidāmagga）的修行原则绘制的实践指南。这些基点被用作疗愈过程中治疗性应用的框架，帮助修行者在呼吸禅修中建立对身体、能量与意识之间关系的深层觉知。

元素基点的实践意义与呼吸协调的益处

一、五大元素基点的意义

1. 地界基点（Paṭhavī Dhātu）——下腹部

地界象征物质性与坚固性，代表身体的基础稳定力量。它是建立正念呼吸与持息练习的核心位置，有助于增强专注力与身心的扎根感。

2. 水界基点（Āpo Dhātu）——肚脐处

水界象征流动性与连结性，关联情感的柔和、慈悲心的培养以及内在情绪的调和。

3. 火界基点（Tejo Dhātu）——胸腔中心

火界象征热能与转化的力量，在呼吸中体现为体温调节、情绪波动的管理以及心理节奏的调整。

4. 风界基点（Vāyo Dhātu）——气管

风界象征运动与变化，是气息流动的主要通道，也与身心同步及“放下”的能力有关，象征对不同存在状态的非执着。

5. 空界基点（Ākāsa Dhātu）——鼻尖

空界象征空间与觉知的开放性，是观察入息与出息最常用的专注点，象征意识的清明与无碍。

这些元素基点的识别与调控不仅有助于维持生理平衡，也能激发身体的自我修复机制，尤其适用于因系统功能失衡所导致的疾病治疗。

二、定气的益处

1. 提高氧气摄入量

大多数人习惯于浅层呼吸，无法将气息完全引入体内“地界”（Prithvi Tattva）。这种短促而不完整的呼吸会导致氧气吸收不足。通过练习定气，可以显著提高氧气摄入量，从而改善整体健康状况。

2. 通过定气实现细胞氧合

当保持气息不动时，氧气自然被推送到全身各处，渗透到细胞内部并通过毛孔释放。这一过程使细胞能够充分吸收氧气，激活其活性并提升整体细胞功能。

3. 激活细胞能量与RNA功能

在呼吸控制过程中产生的喜乐（Pīti）会生成生物电信号，激活细胞功能，加速细胞修复与更新。此练习还能刺激核糖核酸（RNA）活性，促进蛋白质合成，支持基因层面的修复，更有效地恢复身体的自然力量与平衡。

4. 通过定气净化业障

在定气状态下，暂时停止吸气与呼气，仿佛进入一种静止状态，类似生命的暂停。在瑜伽与灵性传统中，这种状态被认为具有象征性的“业障清净”作用，有助于减轻过去行为所带来的负面业力影响。

此呼吸控制技巧帮助修行者深化与自然之间的联系，尤其是在掌握维持生命的基本元素（Mahābhūta）平衡方面。通过理解并运用这些元素，修行者可以最大化其益处，并纠正导致疾病的能量失衡状态。多项科学研究也证实了氧气在疗愈与整体健康恢复中的重要性。

三、氧气在科学上的益处与意义

1. 氧气的作用

氧气（O_2）是维持动植物生命的重要气体。根据美国胸科协会（American Thoracic Society）的说法：“氧气对于动植物的生存至关重要，但如今我们所呼吸的空气中仅含有21%的氧气。”

人体依赖氧气进行细胞呼吸与代谢过程，从营养物质中产生能量。如果各个器官的细胞得不到足够的氧气或出现缺氧现象，器官可能衰竭，最终导致细胞死亡。因此，氧气对于人类的生存具有根本性的重要性。

Chaiwat Jenwanich 医生指出，氧气是最有益的元素之一。除了参与呼吸与代谢外，它还在多种生理功能中扮演关键角色：

- 增强免疫系统，使白细胞更有效地对抗细菌感染，预防疾病；
- 是维生素与矿物质的重要组成部分；
- 吸入的氧气（O_2）对细胞呼吸、能量产生与废物排出不可或缺。

四、氧气疗法在医学中的应用

由于其疗愈特性，氧气疗法广泛应用于医疗领域。它可以加速伤口愈合，特别是糖尿病溃疡、血管性伤口与放射性损伤等慢性病症。通过供氧增加组织中的氧浓度，可增强细胞功能、促进细菌清除、刺激组织再生，并促使新毛细血管形成，从而加快伤口恢复速度。

此外，氧气疗法在肺炎及其他呼吸系统疾病的治疗中也具有关键作用。

五、缺氧对身体的不良影响与相关疾病

当身体缺乏足够氧气时，所有细胞都会经历缺氧状态，从而引发各种症状与健康问题。常见的缺氧症状包括：

- 疲劳、肌肉疼痛、倦怠、抑郁、头晕、焦虑、记忆力减退或丧失；
- 循环系统障碍、消化吸收紊乱；
- 胃酸分泌增加、免疫力下降、易感染等。

长期缺氧可能导致以下多种疾病：

- 呼吸与胸部疾病**：咳嗽、食道狭窄、胸痛、呼吸困难、失眠性咳嗽、打鼾、哮喘、支气管炎、流感（急性病毒感染）；
- 消化系统疾病**：厌食症、营养吸收障碍、胃溃疡、十二指肠溃疡；
- 心血管疾病**：心律不齐、心脏病、充血性心力衰竭；
- 骨骼肌肉疾病**：风湿病、关节炎、乳酸堆积引起的慢性肌肉疼痛与炎症；
- 血液疾病**：贫血、血液毒性、四肢麻木、肌肉痉挛等循环问题；
- 神经系统与心理疾病**：慢性疲劳、压力、抑郁、焦虑；
- 免疫系统功能障碍**：易感染、免疫异常；
- 癌症与肿瘤生长**：缺氧已被证实与肿瘤形成和异常细胞增殖有关；
- 其他生理障碍**：水肿、便秘、伤口愈合缓慢。

氧气在维持整体健康中扮演着核心角色，其缺乏会导致系统性失衡，影响多个器官系统。了解这些后果突显了充足氧气供应对维持生理功能与预防疾病的重要性。

缺氧与重大疾病的关联性

1. 癌症（Cancer）

“缺氧是包括癌症在内的多种疾病的诱因之一。”
—— 井上博士、瓦尔堡博士（诺贝尔奖得主）、奥德瓦尔博士

癌症是一组以**异常细胞生长**为特征的疾病，通常由**基因突变**或**DNA损伤**引起。这些突变导致细胞以不受控制的速度增殖，形成异常组织团块，即我们常说的肿瘤。随着肿瘤体积增大，其内部可能超过血液供应范围，造成中心区域因缺氧与营养不足而发生细胞死亡。

著名科学家 “奥托·瓦尔堡博士”（Otto Warburg）曾两次获得诺贝尔奖（1931年与1944年），他在癌症研究领域取得突破性发现：癌细胞的根本成因之一是**细胞呼吸功能障碍。

正常情况下，健康细胞通过有氧呼吸（Aerobic Respiration）产生能量，这一过程需要氧气参与。然而，在缺氧环境中，细胞会转而采用无氧代谢（Anaerobic Metabolism）来获取能量，这是一种效率较低的能量生成方式，且不依赖氧气。这种代谢模式的转变创造了适合正常细胞转化为癌细胞的条件。

瓦尔堡的研究表明，长期缺氧显著增加了患癌风险。因此，维持体内充足的氧气供应，有助于预防细胞代谢异常及潜在的癌变。

2. 中风（Stroke，又称脑血管意外）

中风是一种由于大脑供血中断而导致的神经系统疾病，分为两种主要类型：

- 缺血性中风**（Ischaemic Stroke）：由脑部供血血管阻塞所致；
- 出血性中风**（Haemorrhagic Stroke）：由脑血管破裂引发。

无论是哪种类型，都会导致大脑局部区域缺氧，从而影响该区域所控制的身体功能。由于大脑负责调节语言、行为、记忆等多种功能，缺氧可能导致患者出现言语障碍、行为异常、记忆力下降，以及受控部位的肌肉无力甚至瘫痪。

目前，中风已成为全球仅次于心脏病和癌症的第三大死因。在泰国，每年约有15万人遭受中风，且发病率逐年上升。据研究数据显示，泰国每10万人中有690人患有中风，其中约70%为**缺血性中风。

3. 肺气肿（Emphysema）

肺气肿是一种慢性肺部疾病，属于慢性阻塞性肺病（COPD）的一种亚型。它是由肺部肺泡受损引起的，这极大地削弱了身体从空气中摄取氧气的能力。因此，肺气肿患者常表现为呼吸急促和呼吸频率增加。

肺部含有大量微小的肺泡，它们负责将氧气输送至血液并排出二氧化碳。在肺气肿中，长期刺激会导致呼吸道与肺泡内壁受损，破坏呼吸道内的蛋白质结构。这一过程使支气管壁变厚，并妨碍正常的气体交换，最终导致呼吸困难和气短。

氧气疗法对肺气肿患者尤其有益，它可以：

- 减轻心脏负担；
- 改善心功能；
- 提高呼吸肌效率；
- 患者反馈显示疲劳感减少、睡眠质量提升、认知功能改善；
- 长期氧疗还与**寿命延长**有关。

医学建议下的家庭氧疗指南：

1. 持续氧疗：
   若患者的血氧饱和度（SpO_2）始终低于90%，则建议每天至少进行15小时以上的氧疗，目标维持血氧水平在90–92%之间。时间越长，益处越大。

2. 间歇性氧疗：
   有些患者仅在夜间或运动时出现血氧下降，此时可在特定时间段内使用氧疗。

呼吸调控与氧气利用的重要性

由此可见，有意识地调控呼吸（如安那般那念 Anapanasati）可以帮助调节氧气摄入量，并最大化其在体内的利用率。氧气在人体中扮演着关键角色：

- 运输红细胞至各组织与细胞；
- 支持生长与代谢过程；
- 协助通过细胞呼吸清除废物；
- 维持器官高效运作；
- 促进整体生理健康。

确保充足的氧气供给不仅是维持生命的基本需求，更是预防与辅助治疗多种疾病的重要手段。

4
念珠在禅修中的运用

一、念珠的功能与意义

念珠作为一种重要的禅修工具，其历史可追溯至佛教兴起之前，已有数千年之久。它不仅帮助修行者集中注意力，也有助于激发正面的心理状态，如喜悦（Pīti）和轻安(Passaddhi），使这些经验更易于记忆与再现。

在禅修中，念珠通常与持咒或诵念结合使用，这一做法在佛教传统中尤为重要，体现了“心识专注”（Manasikara）的作用。例如：

-计数（Khana)：通过逐颗拨动念珠来同步呼吸与专注力，常配合随息法(Anupanthana）进行练习；
- 若无念珠辅助，修行fi者可能遗忘所经历的心理状态，包括喜悦、轻安等，以及它们无常（Anicca）之间的关联；
-念珠有助于标记呼吸的各个阶段：入息（Upata-citta）、住息（Thiti-citta）与出(Bhanga-citta），从而维持对这些心理状态的觉知。

因此，念珠是培养正念（Sati）的重要工具，它帮助修行者持续保持对禅修过程中所生起的心理状态与意象的觉察，并强化记忆。

二、念珠与冥想体验的深化

念珠在禅修中特别有助于激发”喜”（Pīti）的产生，并与“心识专注”（Manasikara）相结合，始于计数（Khanna）阶段。它是进入更深层次禅修前的辅助工具，尤其适用于已超越离散杂念（Ukkhekhosa）阶段的修行者。

当修行者专注于内在觉知时，双手轻轻拨动念珠，同时控制身与语的行为。这种动作类似于**离散杂念**（Ukkhekhosa）的专注方式，但更进一步地引导注意力转向内在的心灵世界。

三、心主导的禅修机制

在以念珠计数（Manasikara）为核心的禅修中，关键在于声音由“心”而非“口”发起。这意味着意识开始主导整个过程，确保内心的觉知先于外在语言表达。

在此状态下：

- 意识（Citta）引领身体行动；
- 咒语的发声（Vācī-sankhāra）随后发生；
- 手指随之拨动念珠。

这种顺序体现了真正的“心行禅”（Pavāna）——即以心为主导的禅修；而若口先于心，则称为“诵念”（Parikamma）。两种方式的效果因心的专注方向而异，唯有通过心的主导才能实现深层的禅修成就。

四、念珠的结构与象征意义

1. 四段划分：
念珠被分为四个部分，每部分代表四大元素（Mahābhūta-rūpa）之一，象征地（Paṭhavī）、水（Āpo）、火（Tejo）、风（Vāyo）。

2. 间隔珠的意义：
每段之间有三颗间隔珠，象征三法印（Tri-lakṣaṇa）：生（Uppāda）、住（Ṭhiti）、灭（Bhaṅga）。

3. 27颗主珠与27大心法：

每段包含27颗主珠，象征27种大心法（Mahākattā），整串共108颗，象征108种烦恼（Taṇhā）——即贪欲与执着的根源。

4. 心珠：

位于中央的一颗珠子，象征心识的核心地位，体现“心为一切之主”的理念。

5. 圆形结构与轮回（Saṃsāra）：

念珠呈环形，象征生死轮回（Saṃsāra）——众生若未觉悟，将永陷其中。

五、传统念珠穿法 —— 素可泰最高僧侣传承

仪式流程】

1. 准备阶段：

- 取完整108颗念珠一串；
- 吸气时默念“Namo Tassa”一次，然后剪断线；
- 再次吸气并默念“Namo Tassa”，准备开始穿珠。

2. 分组穿法：

- 将珠子分为四组，每组26颗，另加一颗间隔珠，形成每组27颗；
- 开始穿珠前，先置入“心珠”，诵念南无十八音节三次：

Na Mo Tas Sa Phā Kha Wa To A Ra Ha To Sam Ma Sam Phuṭ Tas Sa

然后专注呼吸并诵以下咒语：

> “Phutho Lokavilā Lānamanā Pitihāriyang Ākāsinimittang Misāwānamāreso Ēhiso Mārero.”

3. 穿间隔珠时的咒语：

- 第一颗间隔珠：

> “Buddhang Nā-Akantaṅ Saranang Kaccāmī.”

- 第二颗间隔珠：

> “Dhammang Nā-Akantaṅ Saranang Kaccāmī.”

- 第三颗间隔珠：

> “Sanghang Nā-Akantaṅ Saranang Kaccāmī.”

4. 每颗主珠配咒语：

- 每颗主珠穿入时默念：

> “Nā Rājasīho Sattā Aha Chaiyā Chaiyā Chana Chana.”

5. 最后一颗（第108颗）：

- 穿入时专注呼吸并默念：

> “Nātrung Nā Napidṭāng Arahangtrung Nā.”

6. 完成后的祈愿文：

- 当完成穿珠并设定呼吸节奏后，诵读以下祈愿文三次：

> “Sothaya Anupathithanang Wuttayokatho”

此句用于祈求未竟之事得以圆满。

- 接着将念珠置于头顶前，双手合十（Anjali Mudra），默念：

> “Iittho Sappannayatnang Ichchanto Asavakkhayang
Ittidhamang Anupapatto Ittimanatang Namami Hang”

六、在家修行者的穿念珠方法 —— 素可泰最高僧侣传承

流程与上述相同，仅咒语略有不同：

- 心珠咒语为：

> “Phutho Jong Ma Bangket, Phoe Lōk Phra Phutho, Sodaya.”

- 间隔珠咒语依次为：

- 第一颗：

> “Phuthang Nā-ākantang, Saranang Kacchāmi.”

- 第二颗：

> “Dhammang Nā-ākantang, Saranang Kacchāmi.”

- 第三颗：

> “Sanghang Nā-ākantang, Saranang Kacchāmi.”

- 每颗主珠仍配咒语：

> “Nā Rājasīho, Sattā Āha, Chaiyā, Chaiyā, Chana, Chana.”

- 第108颗珠子咒语：

> “Na-trīng-na Na-pidtang Arahang-trīng-na”

- 使用念珠前置于头顶，双手合十并诵：

> “I-iththo Sabbannutaññānaṅ Ichchhanto Āsava-kkhayaṅ Itthidhammaṅ Anuppatto Itthimanataṅ Namāmihang”

5

禅修、诵念与“南无”的意义

禅修的目的在于证得**圣道谛**（Magga Sacca），这是修行者努力进入的初步阶段。因为这是圣道的第一步，通过自身的生命体验（Attabhāvaṅga）来实现佛陀之力（Buddhānubhāva）。

在正式发愿将修行功德回向给佛陀之后，这种实践为修行者带来极大的福德。在初始阶段，便能获得以下益处：

- 消除一切苦难；
- 驱散所有危险与障碍；
- 清除尚未解脱的凡夫众生所受的各种烦恼。

此外，借由佛陀之力（Buddhānubhāva），修行者的生命将逐步走向进步、繁荣与兴盛。当我们正确地依照**四念处**（Satipaṭṭhāna）进行修行，尤其是第一念处——于身观身（Kāyānupassanā），自然会受到守护天神（Ārakkha Devas）的庇佑。

这些护法神将我们从外在干扰与困难中保护起来，使修行者免受外界因素造成的痛苦。这是修行者在正确修行过程中最先体会到的经验。

那么，在这个修行体系中，“南无”（包含18个音节: Na Mo Tas Sa Phā Kha Wa To A Ra Ha To Sam Ma Sam Phuṭ Tas Sa）的诵念究竟具有怎样的重要性？

一、“南无”作为护法神所理解的语言

在灵性修行中使用的语言，是护法神能够理解的语言。这使得他们能够识别我们的善行并为之欢喜，从而确保修行者在修行过程中不会遇到障碍。

由于护法神没有实体，无法亲自积聚福德，因此他们依靠对修行者善行的随喜来参与功德。他们的职责是守护、协助与支持修行者修行，确保修行者远离身心之苦。

因此，护法神的存在有助于修行者生命的兴盛与进展，使修行者得以积累大量福德，而这些福德亦回馈于护法神。

二、“南无”与十八界的调控与连接

“南无”的作用在于调控并连接**十八界**（Aṭṭhārasadhātu）。它通过类似持咒（Frequency）的方式发出声音，连接**身体**（Mass）与**心识**（Plasma），协调两者的频率，使其达到统一和谐的状态。

这种状态产生了一种新的可控频率条件，称为**帕希提伽雅**（Pahiththigāya），类似于光子（Photon）的能量形式。

十八界（Aṭṭhārasa Dhātu）

界（元素）	色法层面（物质）	识法层面（意识）
眼界（Cakkhu Dhātu）	色界（Rūpa Dhātu）	眼识界（Cakkhuviññāṇa Dhātu）
耳界（Sota Dhātu）	声界（Sadda Dhātu）	耳识界（Sotaviññāṇa Dhātu）
鼻界（Ghana Dhātu）	香界（Gandha Dhātu）	鼻识界（Ghanaviññāṇa Dhātu）
舌界（Jivhā Dhātu）	味界（Rasa Dhātu）	舌识界（Jivhāviññāṇa Dhātu）
身界（Kāya Dhātu）	触界（Phoṭṭhappa Dhātu）	身识界（Kāya Viññāṇa Dhātu）
意界（Mano Dhātu）	法界（Dhamma Dhātu）	意识界（Mano Viññāṇa Dhātu）

咒语之声波（言语造作——Vācā Pitta Saṅkhāra）作为频率调节器

语言，特别是持咒（咒语或诵念），具有调节频率（振动）的功能。它与地界（Paṭhavī Dhātu）相关联，地界是一切元素的基础。

这一功能连接了具有**Sanidassana Sappaṭigha**性质的色身（Rūpa-kāya）（可见且可触的质量）与具有**Anidassana Sappaṭigha**性质的名身（Nāma-kāya）（不可见且不可触的等离子体状态）。

通过言语（诵念所形成的声波），身体与心智的频率被调整并同步为一种新的可控频率。这种调和使色（Rūpa）与名（Nāma）统一，形成一种称为“Pahiddhi Kāya Enubhāvena”（能量）的状态。这种能量类似于光子，能够随着意念从粒子态转化为能量态。

这一现象已在欧洲核子研究中心（CERN）得到科学验证，确认了巴利经典所记载佛陀教言的准确性：
> “Kathaṁ uppādaṭṭhiti-bhaṅgavasena khaṇattayamekacittakkhaṇaṁ nāma. Tāni pana sattarasa cittakkhaṇāni rūpadhammāna māyu.”

这段话描述了一个心刹那中意识的三个阶段：生、住、灭，印证了身心能量的动态转化。

通过对心所缘的确定（自然觉知佛法特质的能力），以Atimahantaramaṇa（最胜禅修所缘）为基础，进行专注。这意味着以正念设定心的对象，从内在（内心/心识所在之处）透过呼吸维持对此内在位置的觉知，将Atimahantaramaṇa纳入如下三阶段：

1. Upāda-khaṇa = 生起的瞬间 = Assāsa（入息）
2. Ṭhiti-khaṇa= 住的瞬间 = 暂停入息与出息（保持气息不动）
3. Bhanga-khaṇa= 灭的瞬间 = Passāsa（出息）

这描述了正念呼吸中的三个阶段，与佛教基本教义无常（anicca）相应，表明一切心理与物质现象皆经历生起、短暂持续、然后消逝的过程。

各种心刹那（citta-khaṇa）由17个意识刹那组成，加上掌控它们的意门（mano-dvāra，即内在身体）一个，共18个刹那。这18个刹那定义了轮回（saṁsāra）中所有物质现象（rūpa-dhamma）的寿命。

一切形式的存在都依赖于诸界（dhātu），而这些形式的转化与变化源于18界的变动。当修行者能掌控这18界时，便成为具备掌控力的修行者，被称为**Dhātu-kusalatā-bhikkhu**（精通十八界之人）。

“南无”这一咒语包含18个音节，每一音节都携带独特频率，其作用是通过言语思择(Vācā-Pitta Saṅkhāra）来激发并唤醒一切物质形态中的18界。这些言语思择具有地界(Paṭhavī Dhātu）的性质，而地界是诸界的基础。

深长呼吸并长时间屏息的原因，是为了尽可能延长对最胜所缘（Atimahantaramaṇa）的正念（sati）。此实践确保修行者对身心内部的转化力量保持深层觉知与掌控。

为了避免在觉悟之道上产生混淆，有必要厘清这些心理状态的本质，因为它们在禅修实践中至关重要。正念（sati）是此过程的主要工具，其本质是自然回忆与观察心理状态的能力。此修行中的关键区别在于思维、想象与忆念之间的不同：

1. **思维**指心的作用（任何具有思考能力的皆称为心）。思维表现为文字或数字。例如，在考试中可能经历一时头脑空白，无法回忆信息，这是因为遗忘或未能记忆。

2. **忆念**也涉及心的活动，但主要使用比视觉感知更复杂的图像。这些图像会与既有的记忆或识别进行对比。若缺乏已有的知识数据库，人可能会记不起事物。例如，看到某人却无法想起其身份、名字或曾在哪里相遇。因此，忆念以视觉图像为特征。

3. **回忆**则涉及情绪印象的整合。例如，当我们想到母亲时，我们会清晰看见她的形象，听见她的声音，并回想起当时的情感联系，仿佛那些时刻正在发生。这种类型的回忆正是用于培养“正念”，即对情绪状态的觉知。

在巴利文中，情绪的本质被称为**Visayapuppāvatti**，属于身体五门（Pañcatvāra）之一，包括四种不同的特性：

1. **Ātimahāntārammaṇa**：最长的情绪状态。
2. **Mahāntārammaṇa**：中等长度的情绪状态。
3. **Parittārammaṇa**：短暂的情绪状态。
4. **Itiparittārammaṇa**：最短的情绪状态。

正念、情绪、感受中的感受、心念中的心念

正念（Sati）是对情绪的自然觉知。这是佛陀为寻求解脱生死轮回的修行者所确立的基本原则——即不再陷入无尽的生死循环（saṁsāra）。

对于“人为什么出生？”这个问题，只有一个真实的回答：
> “我们出生是为了感知并积累情绪（心理印象）。”

这些情绪，无论是善的还是不善的、有功德的还是罪恶的，都会产生业果（vipāka），并在不间断的链条中延续，成为再生的根本原因。

因此，通往涅槃的道路要求以正念（Sati）作为控制情绪的关键。通过觉知并选择接受哪些情绪，借助内在身体（kāya-in-kāya）的力量，修行者建立四念处（Satipaṭṭhāna）实践的基础——直接洞察“身中之身”，并切断来自外在感官通道（pañca-dvāra-vīthi——五根门）的情绪影响。

通过正念（Sati）来掌控内在身体（kāya-in-kāya）的情绪——也就是等同于心（mano，心/意）——修行者决定是否接受或拒绝从外在根门接触而生的情绪。这些情绪刺激了内在身体，然后由它指挥外在身体（rūpa-kāya）作出反应。

- 当情绪是令人愉悦的（nibbatta-ārammaṇa），外在身体便会接受；
- 当情绪是令人不悦的（anibbatta-ārammaṇa），外在身体便会拒绝。

这种内在身体（nāma-kāya，心法）中的满意与不满意，产生了乐受（sukha-vedanā）与苦受（dukkha-vedanā）。这被称为“感受中的感受”（vedanā-in-vedanā）——即情绪最初在内在身体中升起，之后才通过外在身体表现出来。

这一理解属于《四念处经》（Satipaṭṭhāna Sutta）中第二项原则的一部分。

为了压抑和调节内在身体的感受，必须使用正念（Sati）来识别情绪，并决定哪些情绪应被允许进入或阻挡在内在身体之外。

这个过程被称为“对感受中的感受进行控制”（vedanā-in-vedanā control）。

感受（Vedanā）是无知（Avijjā）的根源，进而导致业力后果与再生。

因此，消除能产生感受的情绪，即是消除愚痴（moha）与无知（avijjā），它们属于心所法（cetasika-dhamma）。正如佛陀所说：

> “Eppādānīrodhā ca ekārammanathukā cetoyutā ca vipaññāsadham cetasikā matā.”

这些生起的情绪属于“有分心”（Bhavaṅga Citta，生命连续意识），发生在意门(mano-dvāra，内在身体）之中。这种有分心积累感受（vedanā），转化为业果(vipāka)，并成为无知（avijjā）的条件，从而导致再生。

通过对意门过程中的有分心进行正念修习以熄灭它，称为“心念中的心念”（Citta in Citta)，因为有分心与52种心所具有相同的情绪状态。当有分心熄灭时，愚痴的心所（moha cetasika）也随之熄灭。

无知（Avijjā）的起源及其与烦恼（Āsava）的关系

- 无知（Avijjā）源自烦恼（Āsava，心的染污或沉溺）。
- “Āsavānaṃ paccayā avijjā pavattati” ——“由于烦恼的生起，无知继续存在。”
- 因为烦恼（āsava）的存在，无知显现，业力（kamma）继续产生作用。

无知的根源是烦恼（Āsava）

- “āsava”一词意指发酵、积累，或深层的心理熏习（citta）。
- 不善心（akusala citta）的积累会导致不善意欲（akusala cetanā），表现为染污的意图（cetasika）。
- 烦恼导致无知（avijjā），而无知则是诸行（saṅkhāra）的根源。

因此，根据缘起法则（Paṭiccasamuppāda）：
> “Avijjā paccayā saṅkhārā” ——“从无知生起诸行。”

这说明了无知与烦恼如何维持存在之轮（saṁsāra），而克服它们则需要正念与智慧。

因此，在愚痴心所（Moha Cetasika）层面熄灭有分心，就称为愚痴心所的止息，它会随着诸行（saṅkhāra）的根本——无知（avijjā）一同消亡。

后来在巴利文翻译中出现了误解，导致许多人误以为：“心所（cetasika，内在的身体——心）会随诸行（saṅkhāra）一同灭亡。” 这种误解源于对教义含义未能充分阐明。

通过正念（Sati）确定存在（Bhava）、界（Bhūmi）与生（Jāti）

- 对存在（bhava）、界（bhūmi）与生（jāti）的确定，是通过正念（sati）在心意门过程（mano-dvāra vīthi）中控制有分心（Bhavaṅga Citta）来实现的。
- 这是在通过意门对象（ārammaṇa）建立起意志（adhiṭṭhāna）的过程中完成的，尤其在住时（Ṭhiti-khaṇa）阶段，它定义了时间（kāla）与地点（desa），依照修行者的愿望，使之成为可行的现实。

元素的系统定位（Niyama）、组合及常规基础

大种色（Mahābhūta-rūpa）五大元素基础实际上构成了五种色界禅（rūpāvacara-jhāna）的路径基础。

1. 地界（Paṭhavī Dhātu） = 位于肚脐下方，下腹部；
2. 水界（Āpo Dhātu） = 位于横膈膜，肋骨末端；
3. 火界（Tejo Dhātu） = 位于心脏，胸腔中央；
4. 风界（Vāyo Dhātu） = 位于喉部，声带处；
5. 空界（Ākāsa Dhātu） = 位于鼻尖（呼气结束前的一点）。

由此可见，念珠作为一种工具或训练手段，有助于培养正念，认识物质身体（Mass）与非实体（Plasma）之间的互动。

此修行训练心灵调节体内等离子体的功能，提高其效率。这种理解有助于健康维护与治疗康复方面的益处。

6

蝉蜕疗法与疾病治疗

一、蝉蜕之术

蝉蜕（Cicada Molting）实践借鉴了**安那般那念**（Ānāpānasati，即观呼吸）的原则，并将其应用于特定的治疗目的。

此技法最初由菩提达摩（Bodhidharma），又名达摩（Da-mo）传授。他是禅宗第二十八代祖师，直接传承自释迦牟尼佛，经由龙树菩萨（Nagajuna）。菩提达摩从南赡部洲（Jambudvīpa，即印度）来到中国，在北方建立了少林寺（Shaolin Monastery）。

此修行分为两个主要部分：

1. 外修：
这一部分涉及身体训练（外身），称为“易筋洗髓”功法，旨在增强体魄。其形式类似于武术动作和身体练习，目的是提升体力。这种训练最初用于少林寺僧人及沙弥的基础训练，包含如“抱一”（Po Baoyi，意为贯通十方）等基本功法。

2. 内修：
这一阶段专注于运用心识（内身），通过禅修将自身与佛陀功德之力融合。修行者将佛陀的力量引入体内，以增强并替代原本的内身结构，正念（Sati）在此过程中作为控制能量的机制。此练习可用于治疗伤痛、疾病及其他各种病症。

蝉蜕修行的核心在于”正念”，即对每一次呼吸进入体内、流转全身时的情绪保持觉知。修行者必须在呼吸过程中觉察感受、情绪与身体反应，确保呼吸方向正确。关键在于使用”nimitta”（意象，意为“标记”或“征兆”）来根据修行者的意图控制呼吸的方向。蝉蜕修行是否成功，取决于nimitta的清晰度——若意象鲜明而准确，则修行有效。

二、蝉蜕：调控神经系统功能

神经系统负责调节体内各器官的功能，确保所有系统协调运作，使人体能够适应内外环境的变化，从而正常生活与行动。

此外，神经系统还是思维、记忆、情绪、智慧、智力、机敏、推理、判断、情绪表达及感官交流的来源。它还在因功能失调而引发的疾病发展中起着关键作用，这些失调往往源于人类生活方式的情境因素。诸如饮食、饮酒、思想、压力、休息不足以及环境变化等因素都会造成身体需要以各种方式进行调整的失衡状态。这些失衡或身体虚弱的状态，导致身体运作效率下降，成为许多疾病的根源。

三、调控中枢神经系统

“中枢神经系统”（Central Nervous System, CNS）是神经信号的主要枢纽，也是最大的信息处理中心。它包括大脑与脊髓，其功能类似于身体的计算机，负责调节各种过程、分析数据并发出指令，以确保身体正常运作，并能在不断变化的环境中生存。

神经系统的结构在感知中起着至关重要的作用，因为它将来自刺激的感官输入与感官器官连接起来。神经元对刺激作出反应，产生神经信号，并通过树突与轴突传递，实现神经细胞之间的沟通。突触在神经冲动传送到大脑进行处理和发出指令之前充当连接器，触发基于感知刺激的适当反应。因此，神经系统的结构对于大脑的信息处理及知识理解至关重要。

人类大脑是神经系统的中心，掌控着所有的身体功能。它负责处理所有感官输入并控制肌肉运动。这些肌肉可以通过**躯体神经系统**直接控制，例如四肢；也可以通过自主神经系统间接控制，后者管理我们无法有意识调节的功能，如心脏、平滑肌及多种内部腺体。此外，大脑还协调不同器官系统的功能，并支持高级功能，如记忆、情绪、推理、学习、创造力与计算能力。它通过神经系统接收信息，管理并协调身体的动作，将感官数据与体验反馈给作为认知、个性、动作与行为中枢的大脑。所有信息都通过脊髓传输至”中枢神

经系统”，再由中枢神经系统将感觉信息传达至身体各个部位。大脑作为神经系统最大的组成部分，连接着身体的各个点位。

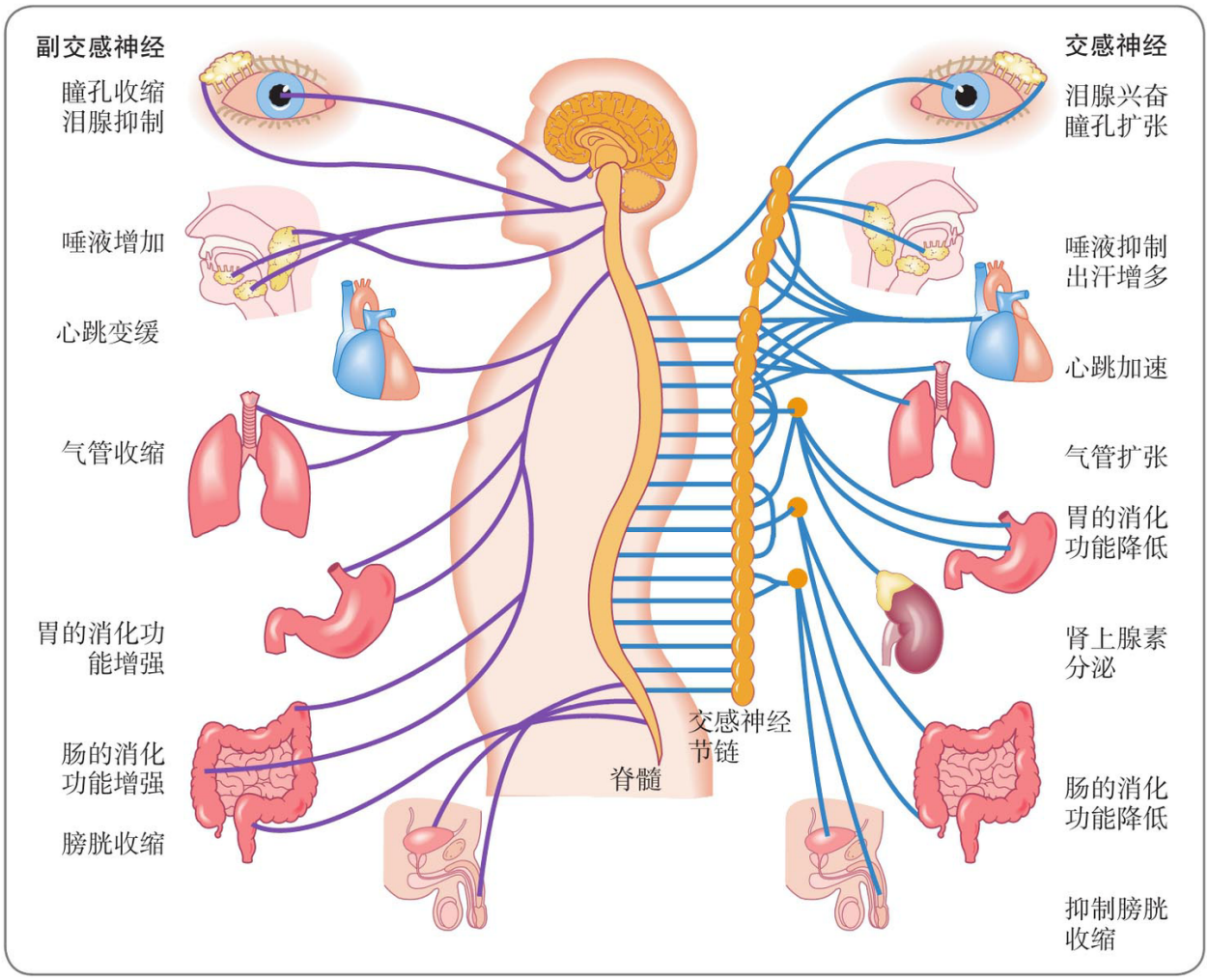
“脊髓”属于中枢神经系统的一部分，从大脑延伸而出，作为向身体下部区域传递神经冲动的通道。感觉与运动神经冲动通过脊神经传导。

脊髓由灰质与白质组成。灰质由神经细胞构成，白质则由神经纤维组成。这两种组织通过结缔组织相连，并含有丰富的血管与淋巴管。

脊髓的功能包括：

1. 作为躯干、手臂与腿部脊髓反射的中心，帮助保护身体；
2. 作为传导通路，将感觉信息传送至大脑，并将大脑的命令传送到身体各部位；
3. 调节通过脊神经连接的器官与部位的生长，这一功能被称为“营养功能”。

因此，”蝉蜕”的修行涉及训练神经系统，以调控神经递质的流动、脑波频率以及从中枢神经系统向周围神经系统与器官传递的神经冲动。通过中枢神经系统的有序管理，这种修行增强了这些系统的运行效率。



4. 蝉蜕修行法

“蝉蜕”的修习是运用”安那般那念”（Ānāpānasati，观呼吸）原理的一种方法。它包含特定的原则与步骤，专为治疗目的而设计，并可通过以下两种方式进行。

“蝉蜕”分步修习法 —— 方法一

1. 平躺于地面，头部略微抬高，使视线能清晰看到脚尖而不需扭动颈部。身体不要紧张，保持放松状态，让身心都自然舒缓地平躺于地面。

展示蝉蜕修行姿势的示意图

2. 集中心意，通过禅定使内心趋于平静，以此控制心念，排除与觉知呼吸无关的情绪干扰。

3. 当心念逐渐安定后，将你的“觉知”带至头顶，即头盖骨的顶部。

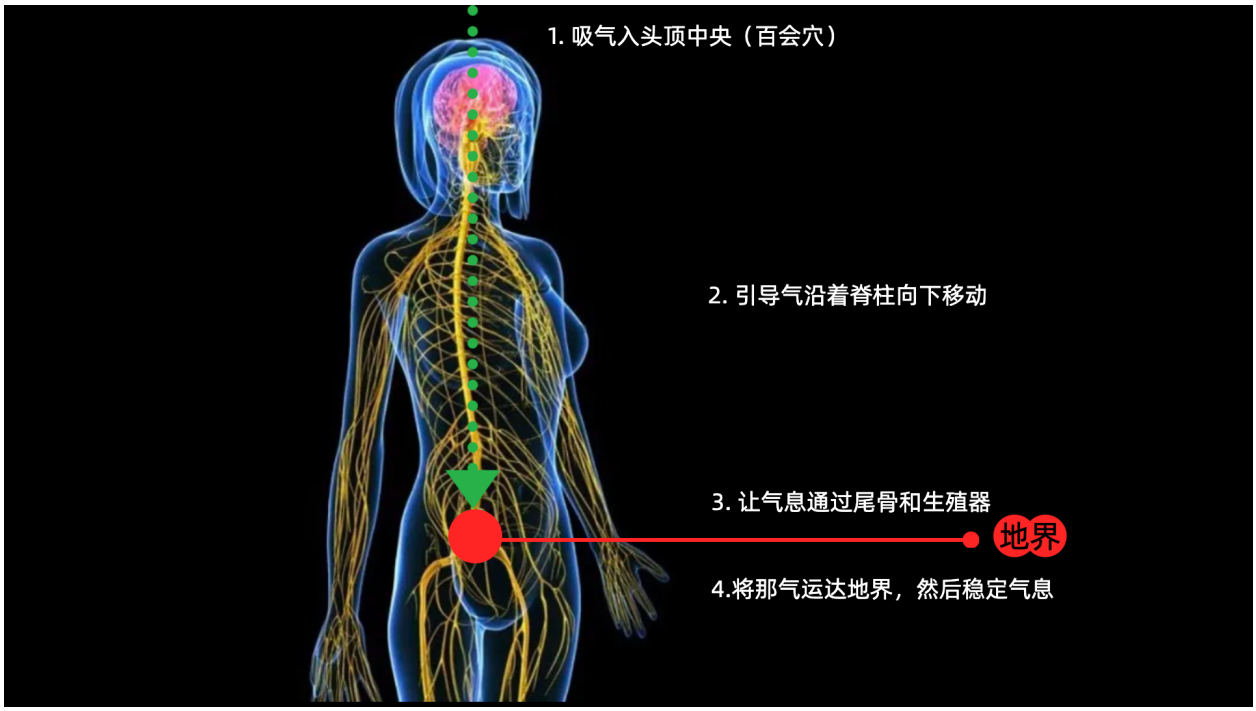
4. 吸气时，想象从头顶吸入气息，观想“光明”或佛陀的灵性力量。在吸气的同时，将这道光引入自身之内。

5. 将这股气息的感觉引导至后脑勺，并沿着脊柱向下流动，一直到达脊柱底部（尾椎）。

6. 当气息抵达脊柱底部时，专注于尾椎处的感受，在此暂停呼吸。女性应将气息停驻于子宫部位，男性则停驻于精囊部位。

7. 屏息期间，持续保持“觉知”。用这份觉知专注地维持气息在脐下一手掌宽度的位置暂停。定气的时间应相当于羽毛飘落所需的时间，或缓慢默数从1到10（以调节体内的氧气摄入量）。

8. 呼气时，将气息与能量的感觉从”地界”引导至双手掌心与双脚脚底。当能量到达手足末端时，要专注地释放所有疾病与不适，观想这些负面感受随着呼气从手足排出体外，完成整个过程。



蝉蜕修行法中能量流动示意图

“蝉蜕”修习法的知识实践步骤 —— 方法二

此过程专门用于解除疼痛、疾病与病痛，适用于任何受伤或患病的人。该方法分为两个部分：

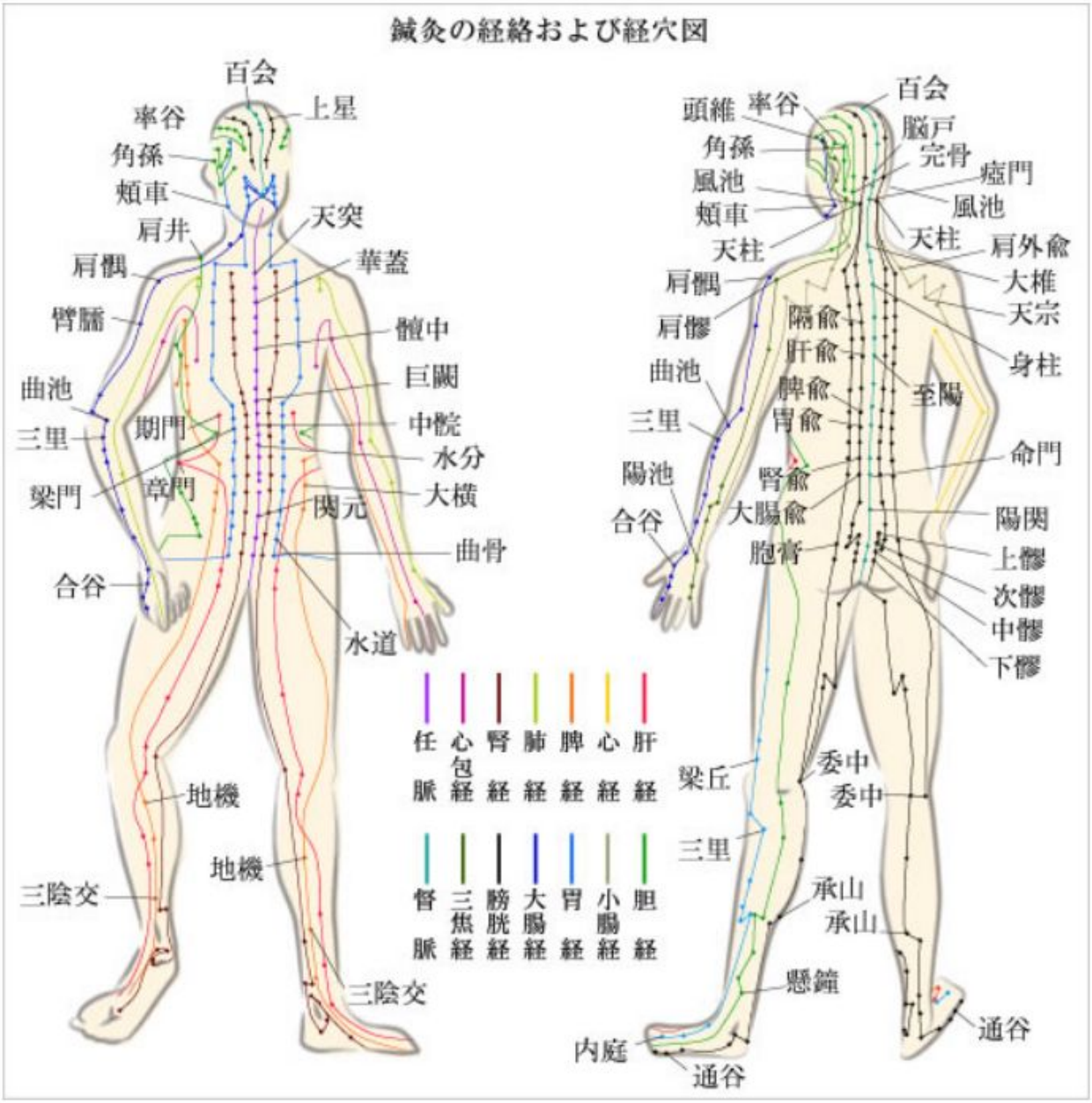
第一部分：针对局部性疼痛

例如割伤、瘀伤，或特定器官的疾病，如肝病、肾病、心脏病或癌症等。在这些情况中，疼痛的具体位置是可以明确识别的。

举例来说，在外伤情况下，如被利器割伤，或是因踢打等造成的瘀伤，其位置是清晰可见且具体的。

第二部分：针对全身性病症

适用于病情较为广泛的情况，例如各种类型的发热、肌肉拉伤、全身性的身体疼痛，或通过摄入、皮肤接触或鼻腔吸入毒素而导致的中毒。这类病症通常难以准确定位。



身体内各能量点位置示意图

第一部分：定点疗愈

1. 选择一个舒适的姿势

您可以选择坐着或躺着练习（因为有些人可能因身体状况无法平躺）。确保身体放松，没有紧张感。

2. 安定心念

进入冥想状态，远离外界干扰与情绪波动。

3. 使用正念（Sati）专注于病患部位

- 如果是内部疾病，请参考X光片或医学扫描图像，以精确定位受感染的器官。
- 然后观想并引导“六色光明”（Cha-pabhanna-ransi）从地界（Paṭhavī Dhātu）发出，覆盖并包裹该病患器官。

若为可见的外伤（如利器割伤或瘀伤）：

使用正念（Sati）将六色光明（Cha-pabhanna-ransi）引导至患处。

对于利器造成的割伤：

观想（想象）伤口完全闭合，皮肤恢复原状。

将这个已经痊愈的画面叠加在实际伤口之上。随着高级阶段的练习，伤口几乎可以瞬间自愈。

对于瘀伤：

采用相同的观想法，使淤血与肿胀逐渐消散。

重复此过程九次。

对于特定病症（如癌症、心脏病等类似病例）：

采用上述相同的方法进行操作。

更多实例与细节将在下一部分中进一步讨论。

实践步骤详解：

第一步：

首先，仔细观察扫描图像，例如X光片或MRI影像，牢记体内病灶的确切位置。当修行者对这一区域有了清晰的心理图像后，进入下一步。

深吸一口气，有意识地感受空气从头顶进入体内。吸气时，观想佛陀的力量（Buddhānubhāva）、善的能量及一切吉祥之光随呼吸一同进入体内。

将这股能量引导向下，随着呼吸流动至吸气最深处的底部——即称为**Paṭhavī Dhātu**（地界，位于脐下）。

同时，观想病痛或不适的部位也随着呼吸一同被带到底部。确保图像尽可能清晰准确，并集中注意力于病灶区域。一旦观想建立完成，继续进行下一步练习。

第二步：

呼气时，观想病灶区域的图像重新升回到其原本在体内的位置，让气息溶解并释放疼痛或疾病。

呼气的同时，大声说出“出去！”，让声音自然地伴随呼气流出。

与此同时，想象病灶组织、负面能量或疼痛的感觉正从体内排出，透过鼻子、手掌或脚底（视病灶部位而定）飘散而出。

观想这些疾病或不适彻底消散于空气中，完全消失。

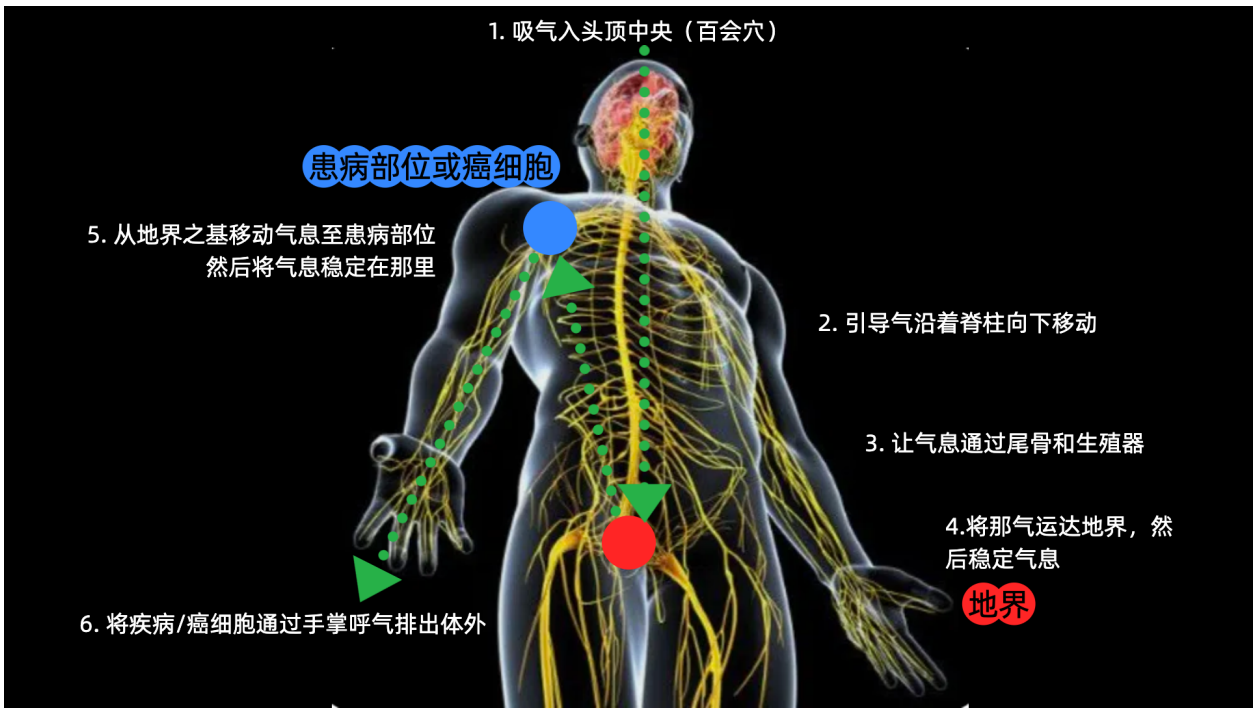
尽可能频繁地重复此过程，症状的改善程度将与练习的频率与持续时间成正比。

判断修行是否有效的征兆：

在观想过程中，注意观察身体的感受。特别关注在吸气最深处聚焦图像、并在呼气时驱逐疾病的过程中所出现的变化。

如果您在用力说出“去！”或“清除、消失！”的瞬间，感受到鸡皮疙瘩、刺麻感或其他异常的身体感觉，则表示体内已激活了生物电磁信号。

这种信号会引发生理反应，表明身体的自然能量场正在回应此修行法门。这些感觉是修行影响身体自我调节与自愈机制的标志。



局部治疗示意图

第二部分：针对发热、不明疾病或中毒的情况

若出现发热、未知病因或中毒症状，请依照以下步骤进行：

1. 聚焦呼吸，并引导佛力能量从头顶进入体内

观想这股能量沿着脊柱下行，直达会阴部位，并将能量定位于”地界”（Paṭhavīdhātu），即身体的能量根基点或根轮位置。

2. 当气息汇聚于地界时，将能量从此点引导向双手

你会感受到一种名为“zhoo”的感觉，或是一种突然的能量涌动。你可以通过如下方式测试这种感觉：

双手合十如祈祷姿势，然后缓慢将手掌分开，仿佛在施加压力——此时会出现“zhoo”的感觉。请记住这种感受，以便日后练习时参考，因为每次练习中都会有类似的感觉出现。

3. 使用双手轻轻以画圆的方式轻抚全身

重复此动作九次，每次配合呼吸节奏进行。观想自己变得强壮而完整，这一画面应在呼气时同步出现。

“蝉蜕”（Cicada Molting / Jakkajan Lok Krab）修习法概述：

如上所述，“蝉蜕”修习法是通过心念回忆并觉知内心印象的过程，这一过程被称为“正念（Sati）。　这种控制机制运作于人类听觉感知之外的层面，但修行者仍可通过意识感知和理解其作用。

从科学角度而言，这被称为“分子通讯”（。然而，现代科学尚未发展出能够匹配佛教中基于正念的交流方式的工具，特别是在”四念处”（Satipaṭṭhāna）与”辨析道”(Paṭisambhidā-Magga，即分析之道）的框架下。 通过这些方法，修行者可以自主调控身体、影响他人，并与体内的分子能量通讯系统同步，使其和谐地与自然力量相协调，不受限制。

这可以被视为一种以“生物纳米机”为基础的分子通信形式，其功能类似于人工细胞或基因改造细胞。具体而言，这种修行方式展示了一种与生物系统在分子层面上互动的高级能力，可能带来未来应用，例如：

- 实时监测人体状况
- 再生组织与器官
- 将人造设备与神经系统整合

该概念设想了一个未来，在其中生物与合成接口无缝协作，灵感源自佛教禅修与正念实践中的原理。

分子通讯理论的原则：

分子通讯理论提出了一种新的模型，在该模型中，”工程化的生物纳米机”与”天然的生物纳米机”相互作用并进行沟通，从而作为一个整体的生物系统运行。

分子通讯与传统通讯方式的关键区别在于：它使用**分子作为信息载体**，而不是电信号或光信号。

在此过程中：

- 发送端生物纳米机将信息编码到分子上，并将其释放至周围环境，目标为特定接收对象。
- 这些分子随后移动并穿透其他分子，这些分子即为接收端生物纳米机。
- 接收端随后通过生化反应对分子进行解码，获取信息。

目前，全球对于分子通讯的研究仍局限于小规模的生物纳米机网络。然而，在佛教的方法中，尤其是在”四念处”与”辨析道”中，这一概念超越了物理层面的通讯。

修行者不仅可以掌控和影响现象世界，还可以操控时间（kāla）与空间（desa），这是修行进阶阶段的一种自然状态，称为“无时性”（Akāliko）。

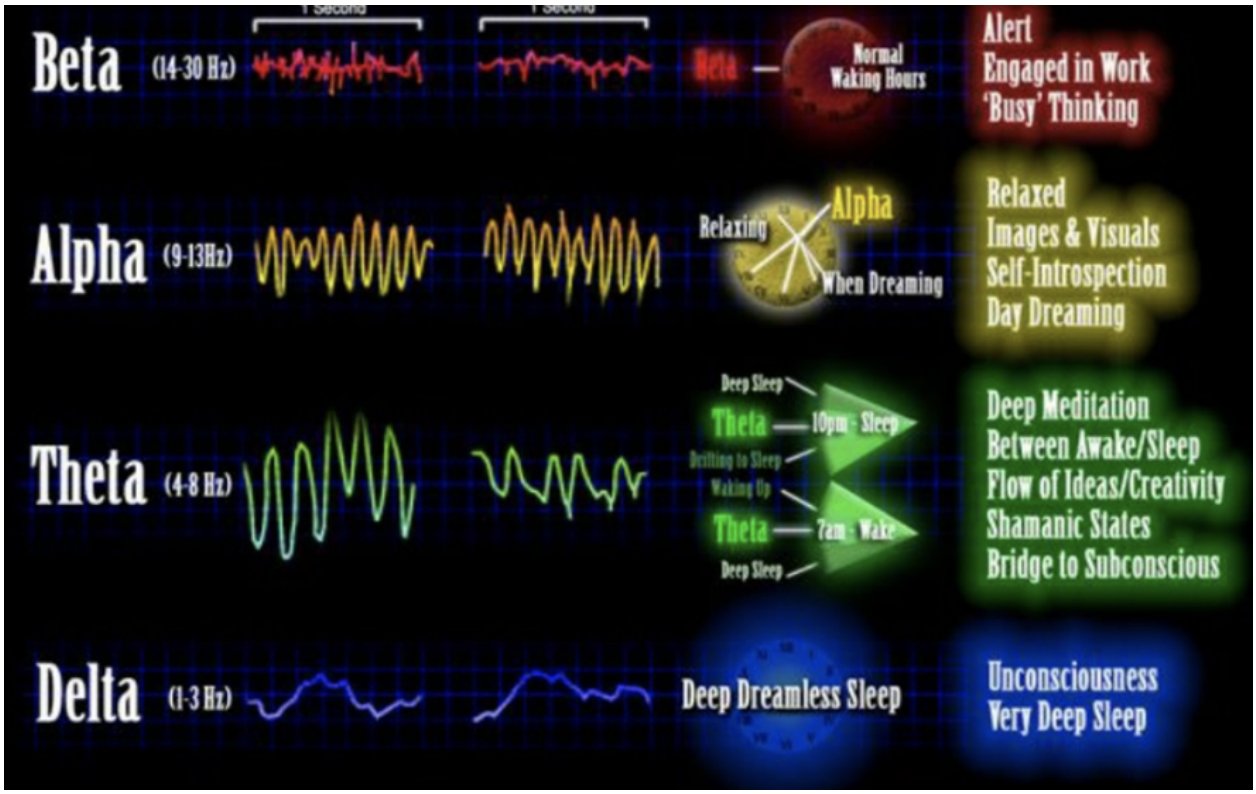
通过正念与专注力，即使是初学者也能在分子层面实现控制与沟通，这个阶段被称为“基本圆满”。　这种能力使人可以根据自己的意愿决定并影响事件的发生，体现出对分子交互与灵性意识的深层理解。

7
咒语疗愈（曼陀罗疗法）

医学科学家认识到声波的重要性及其对人类的治疗潜力后，已着手研究如何将这些声波与大脑功能协调统一。他们通过实验发现，当人体暴露在特定频率的声波下时，大脑确实能改善其运作功能。

过去人们普遍认为，大脑的发展完全受遗传信息（DNA）控制，但这一新认知揭示了声波在提升认知能力方面的重要作用。

大脑通过传递电信号来运作，这些能量的运动会产生电磁波，通常被称为**“脑波”**。**脑波**可以通过脑电图仪（EEG）进行测量，它能记录来自大脑的电信号，并将其转化为各种波形模式。在现代医学中，这些脑波被分为四个不同的频率波段：



第一组：β脑波（频率范围：14–30 Hz）

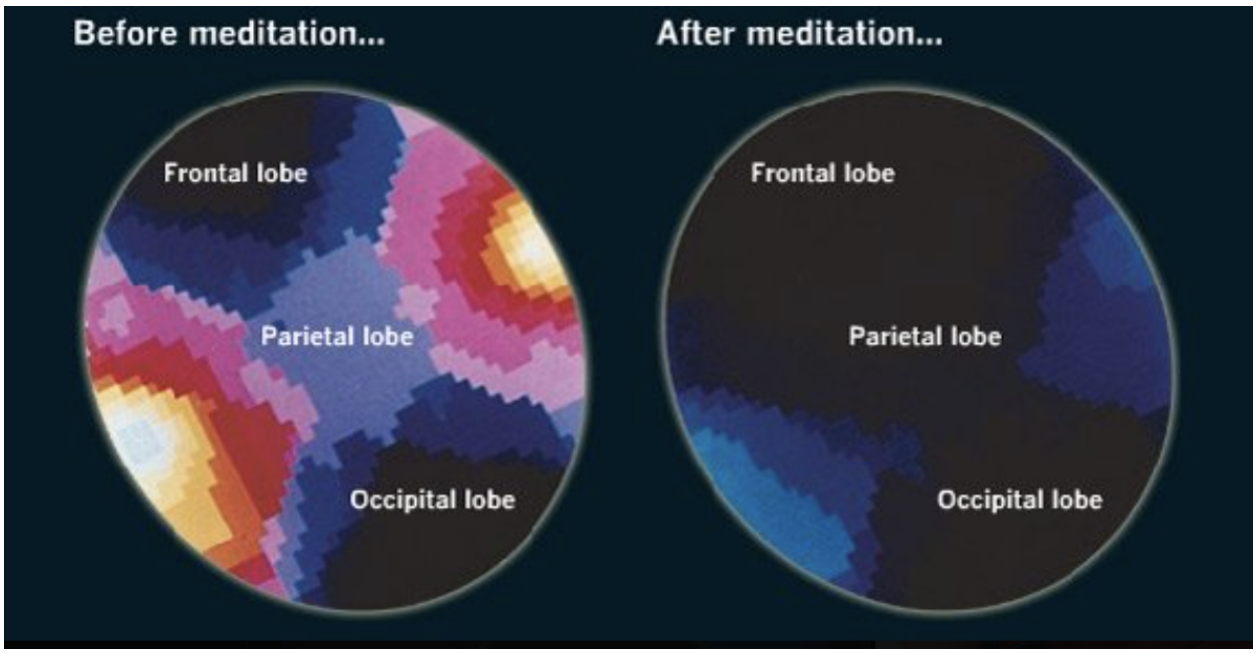
β脑波是脑波中速度最快的一种，与主管潜意识的大脑意识部分相关。这种脑波在大脑处理和吸收信息的过程中起着关键作用，同时激活所有的感官系统。它在各种活动期间特别活跃，并负责短期记忆的功能。

第二组：α脑波（频率范围：8–13.9 Hz）

当人的大脑处于休息和放松状态但仍保持清醒和警觉时，就会出现α脑波。在这种状态下最有利于吸收信息，研究表明这有助于实现所谓的“超级学习”（Super Learning）。α脑波帮助人们专注于感兴趣的领域、促进幸福感，常见于心智平衡的人群中，例如经常修习禅定的人。

这种脑波通常出现在身心深度放松的状态下，比如即将入睡之前。在医学上，α脑波非常适合用于催眠和治疗干预。此时也是向潜意识输入信息的最佳时机，因为大脑能够快速地吸收和学习，从而激发创造力并提高心理效率。那些学习速度快的儿童以及在学业上表现优异的成年人，往往都展现出显著的α脑波。

西藏僧侣冥想期间脑波测量测试示意图



图像显示了大脑产生的电信号，表明外部情绪正在造成干扰。

第三组：θ脑波（频率范围：4–7.9 Hz）

θ脑波出现在深度放松状态中，与创造性思维相关。它能够从潜意识中提取信息，并参与无意识的问题解决过程。这些脑波类似于在深度冥想时出现的脑波，对于回忆长期记忆非常有效。在这种状态下，人们会体验到快乐，忘记悲伤，并感受到极大的喜悦。

θ脑波反映了潜意识的运作状态，常见于修习禅定或持守道德戒律的人群之中。

第四组：δ脑波（频率范围：0.1–3.9 Hz）

δ脑波是脑波中最缓慢的一种，通常出现在深度睡眠阶段，此时的大脑仅根据基本生存需求进行运作。在此期间，潜意识持续地整理并储存信息。这是一种极度休息的状态，表现为深沉、无梦的睡眠。醒来后，人通常会感到特别清醒和焕然一新。

可以观察到，当我们引导脑波进入较低频率运行时，例如进入α脑波（频率范围：8–13.9 Hz），正如前面所述，这种状态能带来平静、镇定与愉悦的情绪，同时提升创造力、专注力、记忆力与智力水平。它还促进快速思考与积极的心理状态。

这种脑波通常出现在僧侣、冥想修行者及处于幸福状态的人身上，尤其是那些正在进行唱诵或祈祷的人。

为了将脑波调整至这一频率，第一步是确保环境安静，并远离电磁场干扰，例如：

- 微波炉
- 电线
- 变压器
- 电脑

研究表明，这些电磁场会干扰脑波模式。例如手机发出的电磁波就可能影响脑波的正常运行。

在佛教中，医学科学的发展，特别是在内修医学领域，早已远超当前科学认知。

不仅能够接触到声音的本质，还能操控并调节超越零赫兹（0 Hz）的声音频率——而这是目前所有仪器都无法测量的层次。通过这种控制，可以影响体内细胞的功能，并根据个人意愿改变自然现象与事件的发生。这可以通过实际修行这些方法的人加以验证。

许多研究者都曾对唱诵的效果进行过研究，其中一位就是日本研究人员江本胜博士Dr. Masaru Emoto。他通过冷冻水样本来研究水的结构变化。研究发现，接触过唱诵的水形成了美丽的晶体结构，而接触过负面语言或辱骂的水则形成了混乱、丑陋的晶体。

唱诵所产生的声音蕴含巨大的能量。进一步研究表明，这些唱诵声能震动并组织体内的水分分子，促进血液循环，并改善氧气的输送效率。

当血液细胞聚集在一起时，会阻碍氧气在整个身体中的分布，导致身体无法有效地交换如氧气和营养等重要物质，也无法排出二氧化碳和细胞代谢产物。如果无法将用过的血液送回肺部进行解毒，就会引发诸如心脏病等疾病。

展示唱诵影响下水分子排列结构的图像

佛陀在两千五百多年前便将这一知识传授给了佛教僧团。佛教中关于声波频率的应用，在《辨析道》（Patisambhidāmagga）中有详细记载，这部经典由”舍利弗尊者”（Venerable Sāriputta）所记录。该论典中阐述了多个修行阶段，并已将其归纳为两大主要类别：”预备修习”（Parikamma）与”深入禅修”（Bhāvanā），如下所述：

一、Parikamma（预备修习）

“Parikamma”一词源自两个词根：

- “Prīti”，意为唱诵或声音；
- “Karma”，意为行为或动作。

合起来表示通过声音进行的行为或实践。它指的是**声音的产生**（这也是“口”或“嘴”一词的来源——“Pa”来自 Prīti，加上长音 ā 得到“Pa”；“Ka”来自 Karma，两者合起来组成“Pa-Ka”，意指发出声音的器官）。

二、在实际修习中：

利用特定频率的声音引导进入冥想状态的方法被称为 “Appanakośala”，意思是达到深度、统一专注状态的一种技巧。

这被列为第一阶段，称为 “Vācāsā”，其中“言语”被用作引导心念、使心保持正念道路上的工具。

在经典中，这种修行方式被称为 “Monotvāra Vīthi” 或 “心之路”。

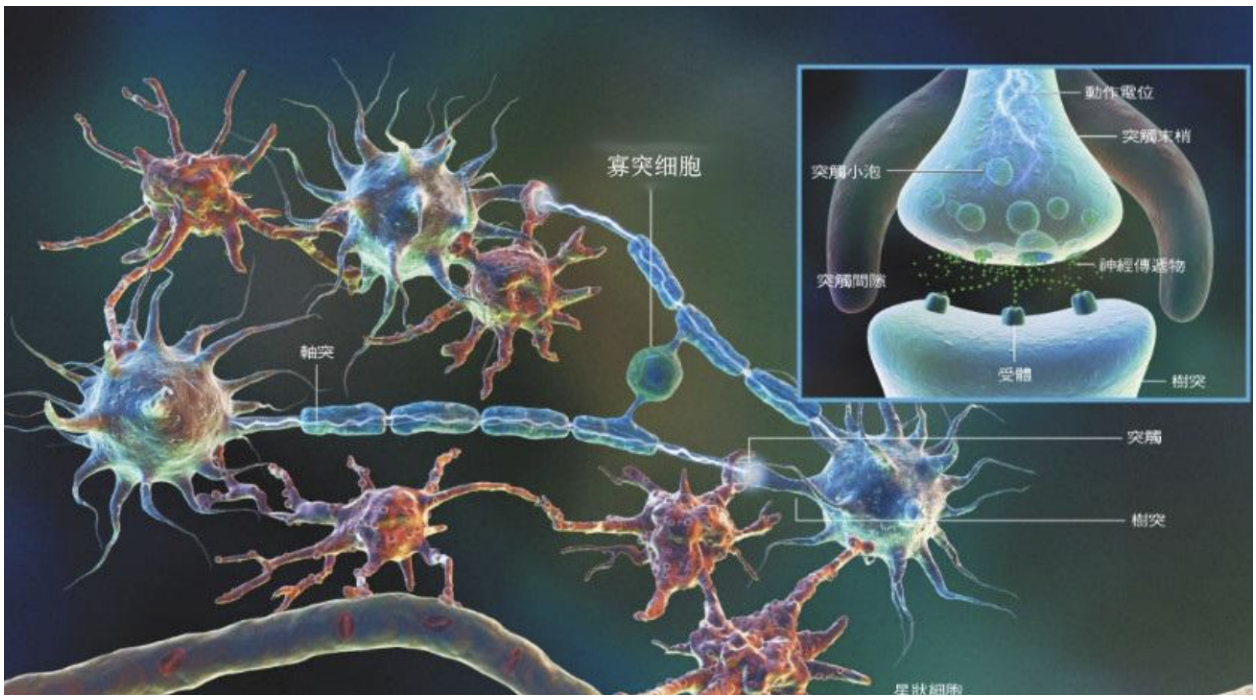
“言语与心合一”

“准备发出坚定之语”（言语——心完全和谐统一）（言语造作的根本要素）

心所产生的声波频率无法被任何仪器测量，但我们可以在内在感知到它。例如，当我们心中默唱一首歌或默念一个咒语时，无论我们在内心中“喊”得多大声，如果有人将耳朵贴在我们胸口，他也听不到那声音。即使使用机器去探测，也无法检测到任何信号。然而，我们自己却能在内心清晰地“听见”。

要进入一种称为 **“安止定”（Appanā Samādhi）** 的深度专注状态，没有正确的训练和修行是不可能实现的。这就是所谓的“正行”（Paṭipatti Chanda），或“正道”（Paṭipatti Supathipanno）——别无他法，因为这条道路早已由觉悟者所确立。

当言语与心达到完美统一（安止路，Appanā Vīthi —— 深层专注之路）时，会立刻生起 * 安止心（Appanā Citta，即专注意识），在一刹那间显现 “六十七个心识瞬间”（citta）。



细胞中的生物电

在此阶段，新的频率信号一旦被引入 RNA，便会完全绕过遗传密码（DNA），使信息得以直接传递。这一现象被称为“从业力中解脱”，在实践中也称为 “出世间心”(Lokuttaracitta)。随后，这些信息会被永久记录进 DNA 中，取代旧有的编码，使得过去业力的影响变得不再相关。这一过程在《阿毗达摩》中被称为 “安止影”（Appanacchāyā)。

- 安止（Appana）：意为紧密的结合；
- 影（Chāyā）：意为记录；
- 那（Na）：表示永恒与不可改变性。

因此，这个过程被称为“解脱”或“超越世间”，导向 “出世间”（Lokuttara)。
咒语或“保护经文”（Paritta）具有特定的频率，能控制细胞质（plasma）。在《阿毗达摩》中，这被称为“身中之身”。这是因为我们说出口的每一个音节，在成为声音之前，必须经历一个生物过程，产生一个电信号，指示大脑移动嘴巴。该声音的频率不仅影响

大脑，还会影响生化反应，增强或抑制它们。它调节身体对有益或有害能量的吸收或排出。因此，很明显，咒语包含节奏、音节和声音，能够引发特定的感受。

咒语（Paritta）的重要性不仅在于词语本身的含义，更在于发声器官（嘴）所发出声音的频率层次，而这一点我们可以轻松控制，因为它属于外在身体的一部分（物质体 mass）。为了实际应用的目的，这种频率必须与低于 δ 波（Delta Waves）的声音波段一致，具体来说就是**低于 0 Hz**。这种特定频率范围的创造被称为“优迦巧技”（Ukha-Kosala)。

虽然我们能听到嘴里发出的声音，但内心的默念，无论我们在心里“喊”得多大声，仍然是无声的。它的频率无法被测量，因为它低于 0 Hz —— 其确切的负值尚不确定 —— 但我们仍然能在内心“听见”它。

修习 “入摄巧技”（Uggaha-Kosalla)，也就是心灵专注的掌握，其目标是**随心所欲地控制声波频率**，以进入更高层次的专注状态，而这专门属于“心”的维度，称为 “意门路”（Manodvāra-Vīthi)或 “心门过程”。

在实际应用中，诵持护法经文（Paritta）或咒语（mantras）自然会引发初步的专注状态，即 **“近行定”（Upacāra Samādhi）** —— 一种短暂、片刻的专注，虽有出现但不能持续。这是由于大多数人只是口头念诵，心思并未完全投入，他们的念头容易受到外界干扰而游离。心与声音不共鸣，导致专注断断续续，而非连续不断。

这种短暂的专注被称为 “小所缘”（Parittārammaṇa)，尚不足以生成预期的低频声波。最初，必须借助外部的声音（语依，Vacasā）作为引导工具，带领内部的声音（即心之声）进入同步状态。

要真正生起专注，外部语言与内在声音、或者说心之声，必须融合成一种统一的振动，形成 “安止”（Appanā)，即深度专注的状态。只有通过“意门路”（Manodvāra-Vīthi)

，即“心门过程”，才能生起“安止定”（Appanā Samādhi），也就是说，唯有来自内心深处，才能升起真实、持久且不动摇的专注。

没有任何外在方法可以生成 **安止定** ；它只能通过心来达成。只有当你达到 **安止定** 的层次时，才能随心所欲地产生精确的频率波动。

内在之声— 来自口中的声音

在流传至今的佛教唱诵（Paritta）中，“第一句经文”是所有修行佛教徒都应熟悉并能背诵的。这句经文就是：

> “Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa”
（礼敬彼世尊、阿罗汉、正等觉者）

然而，一个常常被忽视甚至令人好奇的现象是：似乎没有人质疑为何要以“南无”（18个音节）作为咒语的开头？有三个关键问题值得我们深思：

1. 为什么必须先念诵这句经文？
2. 为什么它被传承为“设礼”（Tammā）？
3. 为什么这句经文要念三遍？

将“Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa”作为第一句经文来念诵，其根源在于一个转化过程——将凡人转化为“圣者”（Ariya）。成为一位“圣者”（如初果须陀洹）的第一步，便是毫无怀疑地全心皈依“三宝”。唯有具备这种坚定的信心，才能迈向“圣者”的境界。

这一点在律藏《大品・相应篇》（Mahāvārasaṃyutta）中有明确记载。佛陀曾对他的首席弟子舍利弗说道：

> “舍利弗，若有人对如来的教法具有无动摇的信心，没有疑虑和犹豫，此人便已具备‘不动信’（Opaṭṭhāna-śraddhā）。”

准备发出坚定之语

“设礼”一词源自“Namo…”这个音节，它原本是天神（Deva）所使用的颂词，其生物性质与人类不同。这种颂词通常无法被人眼直接感知或看见（Anitassan-Sappati），它以能量形式存在于等离子态中，其生物特性更接近“心”。

因此，“Namo…”经文的念诵必须从内心开始发声（即从心的中心产生声音），并与口部发声同时进行。当这两者结合时，就称为“设礼”。

南无的起源

“南无”在巴利文中是“Namo”，意为“礼敬、归敬”。
而“南无、达萨、巴伽瓦多、阿拉哈多、萨玛-萨姆布达萨”
（Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa）
是一句非常重要的巴利语，
是佛教徒在诵经前常念诵的礼敬语，意为“礼敬彼世尊、阿罗汉、正等正觉者”。

"萨达吉利夜叉" 说：南无 (Namo)
"阿修罗罗睺" 说：彼 (Tassa)
"四大天王" 说：世尊 (Bhagavato)
"帝释天" 说：阿罗汉 (Arahato)
"大梵天王说"：正等正觉者 (Sammāsambuddhassa)

念诵三次“Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa”的原因

将“Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa”念诵三遍，具有深厚的历史与灵性意义。根据传统记载，最初是由五位天神向至高佛供奉此句赞语。

人类与天神虽然同处一个世界，但处于不同的维度。可以比喻为：人类如同宫殿外的普通百姓，而天神则如宫中之人。虽然彼此可以沟通，但必须协调频率，才能达成理解。

“Namo”这个词共有18个音节。当它被念诵三次时，总共形成：18 × 3 = 54个音节，正好对应感官世界的意识瞬间数（Kāmāvacara Citta）。

这种念诵过程有助于修行者的心理与情绪状态与天神同步，确保人在念诵护法经(Paritta)时，与天界众生共振于同一振动频率。

因此，念诵“南无”三遍，是一种向天神宣告自己存在的方法，使其能够识别并支持修行者的灵修实践。在开始念诵任何护法经前，以“Namo Tas Sa Bha Ga Va To A Ra Ha To Sam Mā Sam Bud Dhas Sa”作为开场白，正是为了营造一种神圣氛围，让天神能够倾听并与修行者的意图共鸣。

佛陀功德颂（Puttakuna 56）——“Itipi So Bhagavā…”

这首常被称为“Itipi So Bhagavā…”的佛陀功德颂，共包含**56个音节**。人们不禁会问：为什么必须恰好是56个音节？能否多或少几个？

通过逐字计数便可验证：I=1，Ti=2，Pi=3……直到 Pha=53，Kha=54，Va=55，Ti=56，总数正好是56，不多不少。

56这个数字背后蕴含着深刻的佛教原理：
- Uppādāya Rūpa（生起物质现象）由8组成；
- Vīthi Citta（意识路径的心识过程）由7组成；

因此得出：8 × 7 = 56。

此外，56还对应每一星座的秒数，整个周期包括12个星座。这种时间与星象的对应关系进一步强调了该颂文中保持**精确56个音节**的重要性，以确保其与佛教形而上学及宇宙秩序和谐一致。

佛陀功德颂的深远意义

这首共56音节的“佛陀功德颂”（Puttakuna 56），每个字母都蕴含深意，象征着佛陀的力量（Buddhānubhāva）每秒钟都在保护着念诵者。通过这种唱诵所产生的声波频率，能够改变普通人意识的常态，使人进入一种特殊的能量状态，称为“佛陀神力”（Buddhānubhāva 或 Buddhakuna）。

这种能量可作为抵御危险的屏障，提供超自然的保护，免受武器和伤害。这种说法历经世代传承，已被证实有效。这就是所谓的“佛陀护法”（Buddhakhom，神圣佛教咒语）。

由此可见，这句神圣的唱诵绝非随意编排。每一个元音、辅音与音节都是精心挑选，以生成所需的灵性共振频率，同时确保其含义与佛陀的德行完美契合。更重要的是，这句颂文必须以第56个音节“Ti”结尾，强调其结构的刻意安排。这种非凡的创作水平，体现了“圣者”（Ariya）们的智慧深度。

佛陀功德颂的传承与影响

在佛教徒中，“Itipi So”颂一直受到高度崇敬，成为各传统流派中教师祈请仪式与神圣咒语的基础，贯穿古今。历代佛教大师（Burapha Khunāchān）、高僧与灵性导师通过创造神圣物品与符号，为佛教信徒特别是泰国人民提供了精神指引与保护。

这些物品不仅是佛陀力量（Buddhānubhāva）的象征，也提醒信徒佛陀能赐予庇护、消除灾厄、带来真正平安。正如一句神圣巴利语偈颂所说：

> Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, Buddho me saraṇaṃ varaṃ
> 我无所归依，唯佛是我最胜归依。”

因此，广为人知的“Buddhakuna”或“Khun Phra Raksa”（佛陀之力护佑我们）这一说法，正是源于这句神圣唱诵。其56个音节象征着每一秒、每一星座、每一方向、每一法界的保护。

声波频率与生命微观机制的关系

关于佛陀功德颂（56音节的 Itipi So 颂）中声波频率的一项重要观察是：它能够发射信号，激发“Uppādāya Rūpa”（生起物质现象）——这是生命诞生之前的极微观阶段，已经深入到RNA层面。根据《阿毗达摩》，只有在“Uppādāya Rūpa”（八种衍生色法）出现之后，生命才可能产生。

更令人惊奇的是，这个过程实际上是利用声波驱动分子活动，在体内产生生物电信号。这与七种认知路径（Vīthi Citta）的形成密切相关。意识快速生灭、循环往复，就像带有停顿与重启的声波，形成了连续的心理过程。本质上，这就是通过调节声波频率，与一种不可见的能量力量达成同步。

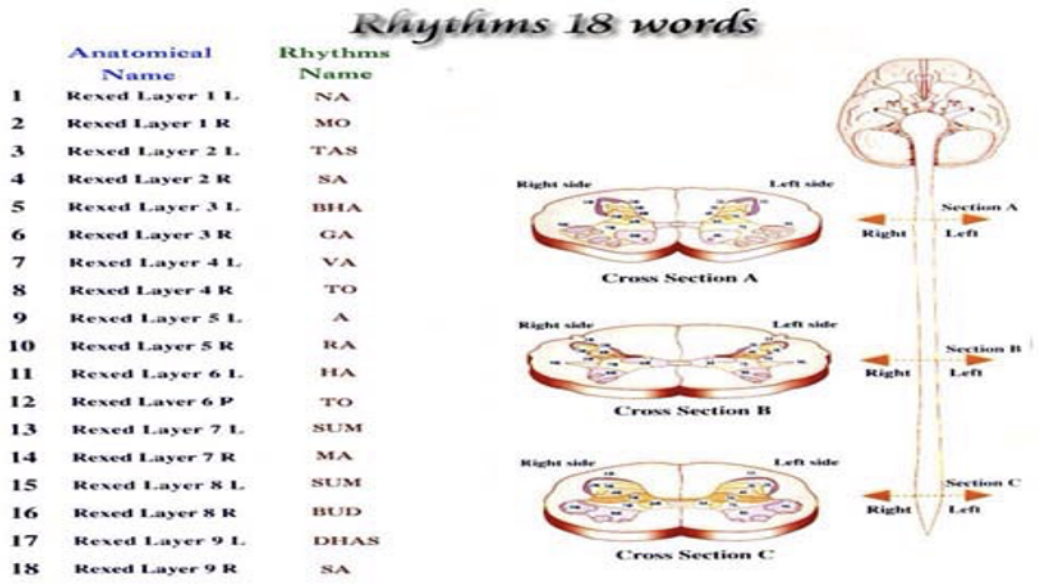
在物理学中，科学家将这种力量称为“隐形能量”（Invisible Energy），它驱动着宇宙93%的运行，而现代科学至今仅能掌控其中的7%。而在“四念处”（Satipaṭṭhāna）与“辨析道”（Paṭisambhidā-Magga）的修行中，修行者却可以完全调动100%的这种能量。普通人眼中所谓“奇迹”或“超自然”现象，不过是对此隐藏能量的高级理解和应用。

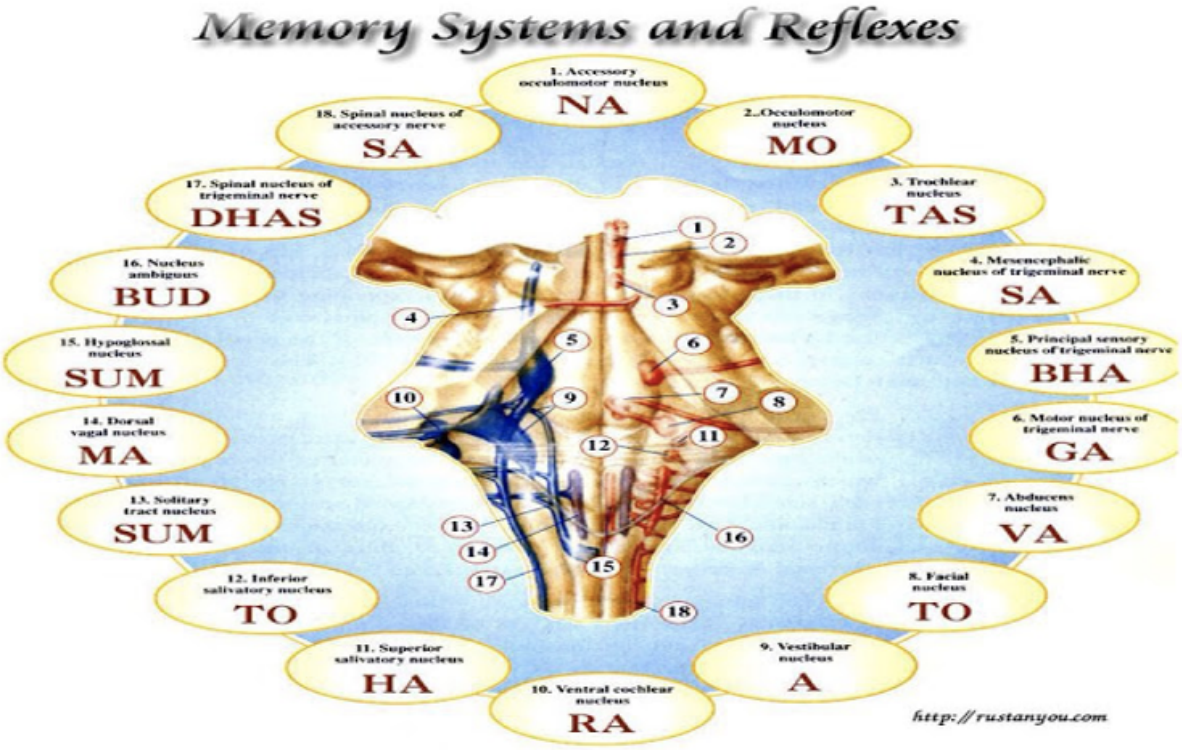
科学研究的支持

为了用科学方式说明这一点，物理与医学研究领域已开展多项实验，专门研究佛教唱诵对人身体的影响，尤其是开篇经文：

> **“Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.”**

这些研究旨在分析这一神圣唱诵所产生的振动如何影响人体生理、神经系统以及生物能量场。





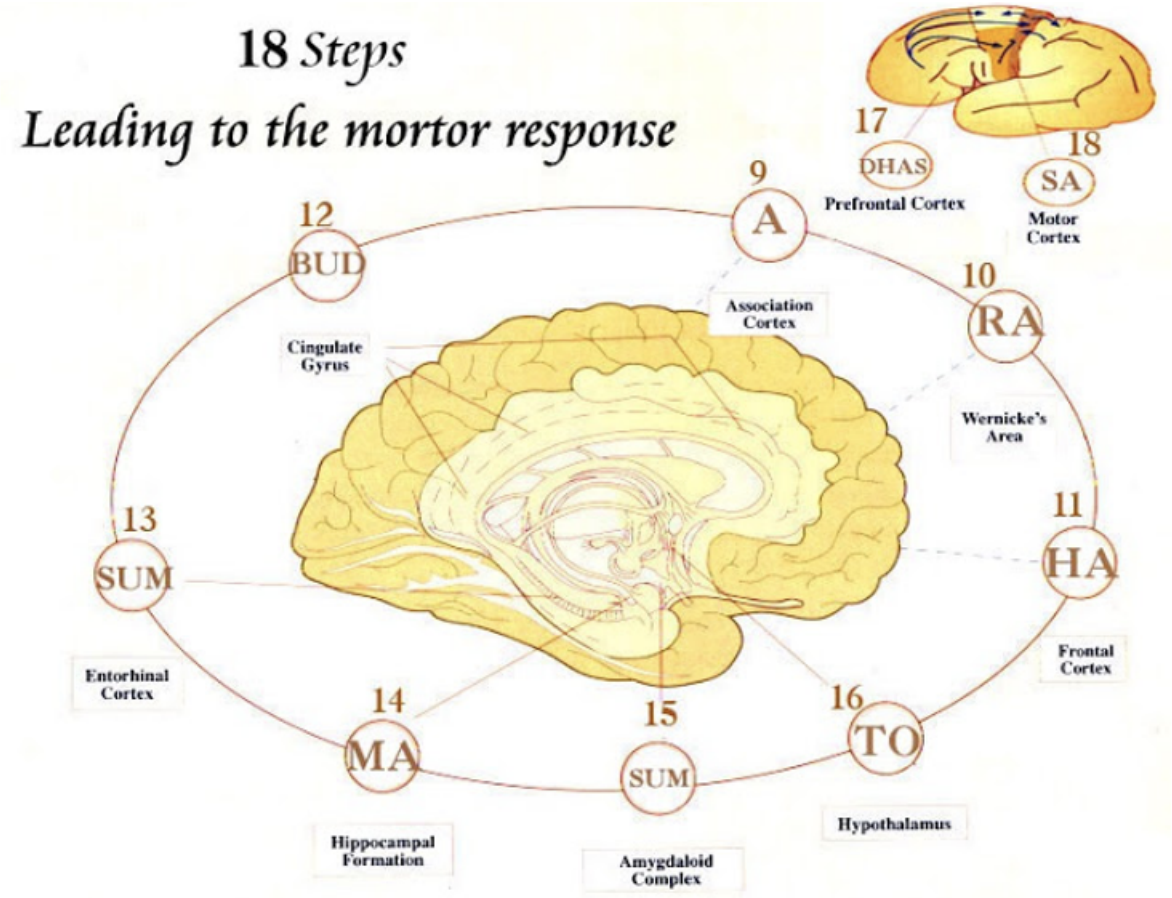
实践修行中的起点：地界（Paṭhavī Dhātu）

在实际修行中，这一过程始于“地界”（Paṭhavī Dhātu），在中国传统医学中被称为 **丹田**（Tantian）。现代医学科学也已证实，脊髓末端是一个神经汇聚点，能够将信号直接传递至大脑。

当从这个位置开始产生声波时，RNA 所参与的生物过程会通过脊神经将电信号直接传送到大脑，完全绕过了 DNA 中遗传信息的解码过程。这种现象被称为“绕过机制”，即跳过了通常的基因转录流程。

这种效果是通过低于 δ 波（Delta 波）范围的低频声波实现的，这些声波在等离子体（Plasma）层面共振——也就是“心的能量场”。这类声音振动蕴含巨大的能量，能够直接刺激神经系统和能量系统。

为了更深入理解这一点，已有研究与实验对“Namo”唱诵声波的频率进行了分析，并提供了这些效应的实证证据。这些科学研究观察到特定振动频率如何与人体的神经生理和能量系统相互作用。



科学研究揭示的生理影响

研究表明，当“南无”唱诵的频率向大脑传播时，部分声波振动会刺激心脏的神经细胞，从而增强心肌和心脏瓣膜的功能。

因此可以观察到：正确进行唱诵的人不会出现心脏病症状，或者曾经患有此类疾病的人也会获得显著缓解并最终康复。这就是所谓的 “Pritkammā”（即唱诵行为）所产生的有益效果，使得修习者的身体健康状况明显优于不唱诵者或错误唱诵者。

到目前为止所讨论的内容属于医学科学范畴。现在，让我们将注意力转向佛教视角，探讨“南无”声波频率对人类的影响。

（请注意，这部分知识源自 **阿育吠陀-物理体系（Ayurvedic-Physics）**，是佛陀在两千五百多年前传授给僧团用于修行的智慧。）

生成“南无” 这一唱诵的音节共由 **18个字符** 组成。每一个字符所产生的频率，都会刺激人体细胞内的蛋白质与生物物质——这些物质在《阿毗达摩》中被称为 “界”（Dhātu）。这18种“界”在调节感官功能方面起着重要作用，包括眼、耳、鼻、舌和身体触觉等感知器官，其作用机制是通过低于 δ 波范围的声波频率来激活细胞。

因此，修习四念处（Satipaṭṭhāna)与辨析道（Paṭisambhidā-Magga） 的人，不需要戴眼镜或使用耳机，也不会轻易健忘。这是因为体内的 **生物电磁信号** 已被激活，绕过了随着年龄增长而自然出现的身体虚弱、颤抖、记忆力衰退等老化过程。他们依然保持强健与活力。

很明显，那些正确修行的人，如果是女性，会比以前更加美丽、容光焕发；如果是男性，则不会过早衰老。这是因为所有细胞都受到了“Namo”18个音节频率的刺激。

这种修行方式激发了所谓的十八界（aṭṭhārasadhātu，发音为 at-thā-ra-sa-dhā-tu)，即“十八种元素”。

佛教中的十八界

类别	巴利原文 (泰文)	中文译名 (巴利罗马拼音)	解释
色身 / 外部	**รูปกาย - กายนอก**		**六内处（根） 与 六外处（境） 对应关系**
眼根与色境	จักขุธาตุ = รูปธาตุ	眼界 (Cakkhu-dhātu) = 色法界 (Rūpa-dhātu)	眼睛（感官）与可见的色法（感官对象）
耳根与声境	โสตธาตุ = สัททธาตุ	耳界 (Sota-dhātu) = 声法界 (Sadda-dhātu)	耳朵（感官）与可听的声音（感官对象）
鼻根与香境	ฆานธาตุ = คันธธาตุ	鼻界 (Ghāna-dhātu) = 香法界 (Gandha-dhātu)	鼻子（感官）与可嗅的香气（感官对象）
舌根与味境	ชิวหาธาตุ = รสธาตุ	舌界 (Jivhā-dhātu) = 味法界 (Rasa-dhātu)	舌头（感官）与可尝的味道（感官对象）
身根与触境	กายธาตุ = โผฏฐัพพธาตุ	身界 (Kāya-dhātu) = 触法界 (Phoṭṭhabba-dhātu)	身体（感官）与可触的触觉（感官对象）
意根与法境	มโนธาตุ = ธัมมธาตุ	意界 (Mano-dhātu) = 法法界 (Dhamma-dhātu)	意（心作为感官）与心理现象和思想（感官对象）
名身 / 内部	**นามกาย - ภายใน**		**六识（意识）**
眼识	จักขุวิญญาณธาตุ	眼识界 (Cakkhu-viññāṇa-dhātu)	由眼睛与色法接触所产生的视觉意识
耳识	โสตวิญญาณธาตุ	耳识界 (Sota-viññāṇa-dhātu)	由耳朵与声法接触所产生的听觉意识
鼻识	ฆานวิญญาณธาตุ	鼻识界 (Ghāna-viññāṇa-dhātu)	由鼻子与香法接触所产生的嗅觉意识
舌识	ชิวหาวิญญาณธาตุ	舌识界 (Jivhā-viññāṇa-dhātu)	由舌头与味法接触所产生的味觉意识
身识	กายวิญญาณธาตุ	身识界 (Kāya-viññāṇa-dhātu)	由身体与触法接触所产生的触觉意识
意识	มโนวิญญาณธาตุ	意识界 (Mano-viññāṇa-dhātu)	由意与法法接触所产生的意识

这项真实的修行方法自佛陀时代起便代代相传，并自素可泰王朝时期起成为泰国的核心传统。当时素可泰是泰国的首都，国家繁荣富足——水中鱼多，田里稻丰，天下太平，无战乱之苦。百姓安居乐业，经常前往寺庙，持守戒律，并在每月的 **布萨日**（Uposatha 佛教斋日）进行正行修习。

正因为此修行真实有效，它已深深根植于泰国传统文化之中，也因此流传下了一句古老的谚语：

“只须念一声‘Namo Tassa’，佛力便会护佑我们，使我们得以生存与安乐。”

“行为源于‘情绪’，而情绪受‘心’所指挥。”

我们是否忘记了佛陀为何教导我们在禅修中使用“气”（呼吸）？

从鼻孔吸入的气称为“入息”（Assāsa），从鼻孔呼出的气称为“出息”（Passāsa）。

答案是 “气”是用来寻找‘心’的工具”，而不只是用来‘呼吸’。

泰语中的“ลมหายใจ”（Lom-Ha-Jai），其实是语言在历史演变过程中产生的讹变说法。

这个洞见强调了一个核心观点：安那般那念的修行，不只是观察呼吸，而是通过呼吸来定位和连接“心”本身。

因此，“气”是用来找到“心”的工具。

佛陀将这种修行称为“安那般那念”（Ānāpānasati），其目的是为了找到“心的位置”，从而明白“心在哪里”。若无法知道“心的位置”，就不可能进入更高层次的定境，例如 “安止定”（Appanasamadhi)。

因为“安止定”只有当“心专注”时才会生起——它特别指向心的一个层面，称为”意门心路”（Manotvaravithi）（巴利语中，“心”为 mano）。

佛陀明确指出：
> “一切法由心主导，心是根本，一切皆由心造。”

因此，如果一个人找不到自己的“心”，就不应期望能达成预期的成功。那么，我们又该如何知道“心”在哪里呢？

总结：

创造声波频率的目的，是为了调整RNA的功能，使其绕过遗传过程或DNA中储存的信息，并进一步改变DNA内部的信息。

这可以类比一个简单的例子：一棵芒果树从种子长成通常需要三年才能结果；但一位农业专家可以通过特定方法让这棵树提前并在非季节性时间结果。

关键在于是否掌握了正确的方法——是否真正理解了它。

这也契合佛陀关于遵循正道的教导，他说：
> “除了四念处之外，没有其他通往清净的道路。”

如果我们不相信佛陀，那我们又为何要信仰佛教呢？

“Namo Tassa...” 所生成的声波频率

这一唱诵的作用是准备 RNA 状态，使它熟悉“心”的指令（即心灵的声波）。这一过程不仅调整内在状态，也影响外在身体，目标是提升到更高的层次：

即通过强大的频率波，掌控外部环境、事件、自然、物体以及一切现象。

此外，这也是进入 **佛陀神圣力量** 的体现——一种看不见的超自然能量。

就连现代科学家也承认，存在着弥漫于每一个原子和大气中的不可见且难以解释的力量，足以推动整个宇宙的运行。

当你，或那些正确修行的人，能够与这种力量产生连接（Sampayutta），并随心所欲地运用它时，就能毫不怀疑地展现出奇迹般的成就或超自然现象——正如《三藏》中所记载的那样。

唱诵自佛陀时代便已存在

唱诵不仅存在于佛教经典中，在律藏（Vinaya Pitaka）中也有提及，包括与比丘尼（Bhikkhunīs）相关的规则。

佛陀禁止僧人学习世间术数（Tiracchāna Vijjā），但却允许他们学习和唱诵 **护法经（Paritta）**，以抵御危险和厄运。

每当某些特殊事件发生时，僧人们就会适当地唱诵佛陀的教言。

比如：

1. 在 **毘舍离城（Vesālī）** 发生瘟疫，导致人畜大量死亡。阿难尊者前往该城，唱诵了《宝经》（Ratana Sutta），疫情得以平息，人民恢复健康。

2. 当佛陀本人患病时，他指示纯陀长老（Cunda Thera）唱诵《七觉支经》（Bojjhaṅga Sutta），病情因此缓解。

3. 有一次，一群在森林中修行的比丘受到非人类生物的骚扰，他们返回向佛陀禀报。佛陀建议他们唱诵《慈经》（Karaniya Metta Sutta）。之后，他们便能在森林中安然修行，不再受扰。

4. 当大目犍连（Mahā Moggallāna）和 大迦叶（Mahā Kassapa) 重病时，佛陀亲自为他们唱诵《七觉支经》，两人随即康复。

更多相关经典记载如下：

- 在《二十五法经注》（Pañcavīsatika Sutta）中，提到大迦叶生病时，佛陀指示应唱诵《七觉支因缘法》（Dhammāpaccayā）。讲完后，大迦叶的病即告痊愈。

- 在《第二病经》（Dutiyakilāna Sutta）中，提到大目犍连生病时，佛陀指示应唱诵《七觉支集起法》（Sampodāya）。讲完后，他的病也得到缓解。

- 在《第三病经》（Tatiyakilāna Sutta）中，提到佛陀自己生病时，大均陀（Mahā Jūntha）为佛陀唱诵了《七觉支集起法》（Sampodāya）。唱诵结束后，佛陀的病也随之痊愈。

- 在《基利曼达经》（Kirimānanda Sutta）中，讲述基利曼达尊者患病时，佛陀教导阿难关于“十想”（Saññā 10）的内容，并命其传达给生病的基利曼达尊者。当他听到“十想”教法后，病即痊愈。

另有一则著名故事：曾有一位比丘被毒蛇咬伤，佛陀教导了一种预防蛇咬的方法——向四大蛇族放射慈心（Mettā）：

1. 毗卢婆伽蛇族（Virūpakkha lineage）
2. 伊罗跋蛇族（Erāpatha lineage）
3. 遮波罗子蛇族（Chabyāputta lineage）
4. 迦那瞿昙摩蛇族（Kaṇhāgotamaka lineage）

通过这种方式，可保护自身免受毒蛇伤害，达到防御与避祸的效果。

此外，佛陀还教导修行者不仅要向四大蛇族放射慈心，也要将慈心扩展至：

- 无足众生
- 双足众生
- 四足众生
- 多足众生
- 一切已经出生、仍在世间生存的众生

愿它们都能繁荣安乐，远离伤害，并彼此不造成伤害。

此外，修行者应忆念佛陀无量的功德，并对诸如蛇、蝎子、蜈蚣、蜘蛛、壁虎和老鼠等爬行类生物生起慈悲之心。

通过这样的修习，我们内心确认并宣告：
“我们的保护已建立，我们的庇护已完成。愿一切众生平安退去。”
“我礼敬七位圆满正觉佛。”

因此，以疗愈为目的的唱诵被称为“语心合一之唱诵”。

这种“语心合一”的唱诵本质是一种**统一状态**或**言语与心念的同步协调**。

在唱诵过程中体现这种合一的特征是：**当唱诵时产生喜乐感（pīti）**，并能在每一个音节中，乃至整段唱诵中持续专注于这份喜的感受。

在佛教修行中，“pīti”（喜）可以有多种形式的表现，例如：

- 起鸡皮疙瘩
- 身体摇晃或颤抖
- 流泪
- 昏昏欲睡
- 打哈欠
- 其他身体反应

“pīti”是一种在修行中自然生起的情绪状态，非常重要的是，在它出现时要能够识别并保持住这种情绪状态，在整个唱诵过程中维持住这种喜乐。

这种“pīti”其实是一种**频率**——是我们体内产生的**生物电信号**，用来激发体内的化学反应，使身体能正常运作。

它不仅能调节声音分子的功能，还能影响各种器官，甚至细胞层面。

为了实现这一过程，修行中采用了以下方法：

“语心合一”的唱诵方法记载于《辨析道》（Patisambhidhamagga），由阿罗汉舍利弗尊者所记录。

该修行方法主要包括两个阶段：
1. Parikamma（预备练习）
2. Bhāvanā（禅修练习）

具体如下：
一、Parikamma（预备练习）
“Parikamma”源自两个词：“Paritta”（唱诵）与“Kamma”（行为），合起来意思是“发出声音的行为”。

这一阶段的练习目的是：
- 训练身体生成**生物电频率信号
- 调控声音的分子结构，从而影响 RNA 在蛋白质合成中的活动
- 向全身细胞发送信号，使身体功能恢复正常、达到平衡

二、Bhāvanā（禅修练习）

“Bhāvanā”指的是**出声唱诵的过程**。在这个阶段，语言成为一种**频率调制器**，用以协调“物质形态”（Mass）与“心灵形态”（Plasma）之间的共振。

这一过程使得两者频率和谐一致，产生一种新的、可控的能量频率，称为：

- Phahitthikāya（能量体）

- 或称为 Photron（光子能量）

这一阶段包含以下几个步骤：

1. 默念练习

默念是指通过专注训练，让心念始终停留在唱诵内容上。

这是培养内在声音感知能力的一种方式，让人感受到自己仿佛在“听自己的声音”，就像正在出声唱诵一样。

一旦专注力建立，内在的声音变得清晰，修行者便可进入第二步。

2. 语心同步

这一步的重点在于通过训练正念（sati)与定力（samādhi)，确保在唱诵时心与口完全同步。

关键在于：心中所想与口中所说完全一致，没有杂念干扰。

在此过程中必须避免分心，不可在唱诵时思考其他事情。

目标是训练心念觉察唱诵过程中所产生的各种情绪与感受，从而深化定力与禅修意识。

3. 维持喜乐（Pīti）

在唱诵过程中，如果“pīti”（喜乐感）升起，修行者应保持正念，清楚地觉知与“pīti”相关的情绪状态。

修行者必须在整个唱诵过程中持续维持这种情绪或感受，并记住这种感觉以便今后能够掌控与调节。

其最终目标是：无论何时，只要愿意，就能唤起并维持这种喜乐感。

一般人的唱诵问题：

- 大多数人在唱诵时并未全神贯注，也未真正投入心念。
- 他们的声音与心念未能完全一致，导致专注仅短暂出现，而非持续稳定。这种短暂的心理状态被称为“Parittārammaṇa”，即“短促的心识对象”，尚不足以产生治疗或疗愈效果。

为了生成具有疗愈作用的低频声波：

修行必须首先依靠**外部声音**（speech）来引导**内在声音**（mind）。

这个外部声音在巴利文中称为Vacasā。

只有当外在之声与内在之心声融合为一，形成统一的共鸣时，修行者才能产生“pīti”（喜乐），并控制这些频率波。

这种受控且稳定的心理状态被称为：

> Appanā Samādhi（安止定），即“完全专注的定境”。

此时，心念完全统一、不动摇。

真正的“Appanā Samādhi”只能从“心”本身生起，达到**身、语、意三业完全一致**的状态。

结论：
由此可见，正确而规范的唱诵练习至关重要，这样才能充分获得其益处。唱诵不仅仅是简单地发声或背诵经文意义，它更是一种有系统、有方法的修行途径，正如前文所述。

为了让唱诵在疗愈方面发挥实际作用，必须以能够激发生理反应的方式进行练习，从而协助身体在患病或失衡状态下启动自我修复与恢复机制。

作者:

达磨波罗尊者

《四念住 - 辨析道》学院院长

Maha Chulalongkorn Rajavidyalaya 大学

泰国, 佛历 2566 年 1 月